MARIA NICOLAU

COCINA O BARBARIE

Prólogo de
Dabiz Muñoz

PENÍNSULA

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Prólogo, por Dabiz Muñoz
Introducción
La zarzuela
La crema de verduras
El bizcocho
Todo el cordero, menos las costillas a la brasa
La tortilla francesa
Pescado de muchos tipos en escabeche de hierbas y hortalizas
El fricandó
Romescos, gazpachos y curris tailandeses
El pan con tomate
La escudella (primera parte)
La escudella (segunda parte)
Las lionesas
Las patatas fritas
Los fideos a la cazuela de caballa sin caballa
La butifarra
… con alubias
La escalivada
El estofado de carne de caza
El mantel, la sobremesa, la siesta
Epílogo. Carta de amor de Josep Roca
Agradecimientos
Bibliografía
Sobre la autora
Notas
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la
lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

«Nos da tanta pereza preparar la cena que con la cantidad suficiente de azúcar seríamos capaces de comernos cualquier mierda, pensar que está buena y defenderla a capa y espada. No seáis bárbaros, ¡cocinad!»

Cocinar no es seguir unas instrucciones, ni someternos a una lista de ingredientes, ni planificar minuciosamente la compra del supermercado. Al contrario, cocinar es todo aquello que pasa en los márgenes de una receta: es improvisar, arriesgar, decidir. Cocinar es ser libres. Contra la extinción de este atrevimiento, contra el síndrome del no-tengo-tiempo y la barbarie de una sociedad que come pero no cocina, este libro nos urge para recuperar el sentido del acto más primigenio de la vida: alimentarnos.

Entusiasta e inconformista, Maria Nicolau nos abre las puertas a una cocina rica, sostenible, apasionada y, sobre todo, coherente. Una cocina explicada a través de la historia y la ciencia, la naturaleza y la tecnología, los episodios colectivos y la vivencia íntima. ¿Por qué la olla es el primer invento de la civilización? ¿Qué hace que los pasteles se agranden en el horno? ¿Por qué solo compramos salmón y merluza, teniendo el Mediterráneo lleno de otras variedades de pescado? En este libro, más allá de las recetas, encontraréis una cocina que responde a la necesidad de subsistir, pero también al placer de compartir y que nos recuerda que nosotros somos los últimos responsables de la manera en que vivimos.

MARIA NICOLAU

COCINA o BARBARIE

Prólogo de Dabiz Muñoz

Traducción de
Ana Camallonga y Gema Moraleda

PENÍNSULA

Este libro está dedicado a todos los que, como yo,
viven con el miedo a encender un día el horno sin pensar
y fundir los mangos de todas las sartenes

Prólogo

Quiero utilizar este prólogo más como una advertencia que como una introducción a la obra o a la autora. Si sigues pasando las páginas vas a encontrar verdad, autenticidad y reflexiones que hoy no son del agrado de todo el mundo. Dados los tiempos que vivimos, creo que es prudente avisarlo de antemano. Ahora ya es cosa tuya seguir adelante.

Maria Nicolau es una persona necesaria: encarna a una mujer libre, inteligente, valiente y que busca el bien común en todo lo que hace. Sobre todo esto último, porque Maria tiene en la cabeza la cruzada quijotesca de hacer de este mundo un lugar mejor a través de la cocina. Y, claro, el problema no es el medio, que yo, como cocinero, creo que es perfecto, sino el fin, y es que después de leer estas páginas y hablar con Maria creo que el problema es el mundo, al menos este que estamos construyendo.

No tengo ninguna duda de que este es un libro que a muchos les va a hacer pensar sobre las cosas más básicas de la vida, que son las más complejas de entender y sobre todo de asimilar. Cocinar es lo que nos separa a los seres humanos de los animales. De hecho, el cerebro humano comienza su desarrollo exponencial en el momento que empieza a cocinar los alimentos. Esto no lo digo yo, sino la doctora Suzana Herculano-Houzel, neurocientífica en la Universidad de Vanderbilt, en Nashville, Estados Unidos.[1] Es a partir de ahí que comienza la historia de la humanidad. Ese es el valor que tiene la cocina: lo es todo.

La cocina es humanidad y salta a la vista que nos estamos deshumanizando. Cada vez se cocina, se guisa y se asa menos, y además lo que estamos haciendo es

estandarizar la forma de hacerlo. Eso es algo que nos lleva a perder nuestras raíces, nuestros recuerdos, la forma en que nos relacionamos, nuestra creatividad y nuestra identidad. Está cerca el día en el que un niño de Australia y un niño de Colombia tengan en la cabeza el mismo olor a bizcocho recién hecho de casa de su abuela, porque en uno y otro lugar será el mismo polvo industrial mezclado y horneado.

Con cada gesto elegimos el mundo en el que queremos vivir. Cada uno de nosotros tiene un enorme poder para transformar el mundo en una u otra dirección y Maria nos enseña la que ella ha tomado. Y a mí me gusta mucho, porque yo siento especial predilección por los cocineros que son como Maria, los cocineros de hierro caliente que hacen artesanía pura, con mucha mano, de raza. Por eso cuando me propuso escribir este prólogo me sentí muy honrado.

Cocinar no es hacer que un robot siga las instrucciones de una receta, sino que consiste en probar, decidir, cambiar, innovar, buscar algo, querer hacerlo bien y al día siguiente volver a cocinarlo para que salga mejor. Siempre se puede mejorar.

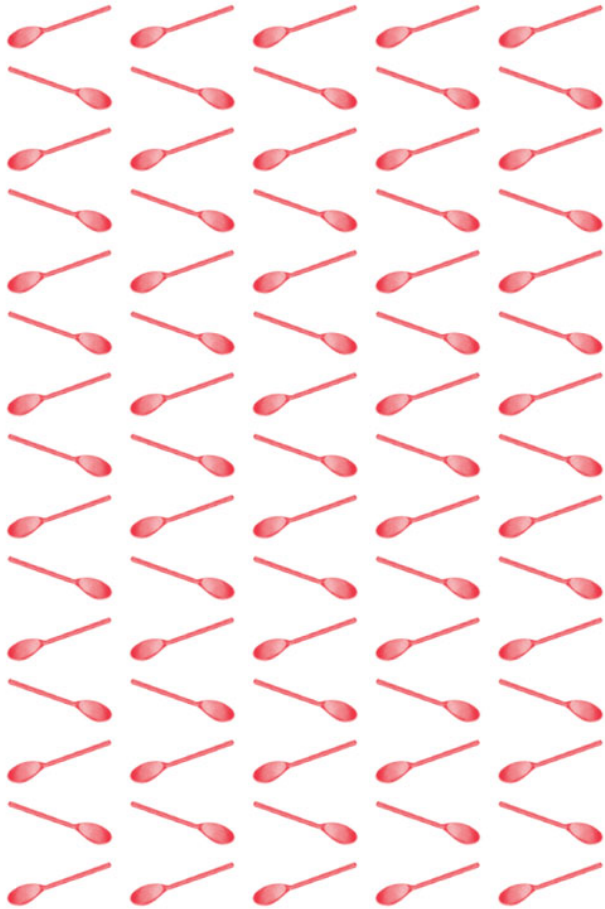
Si el mundo XO ha tenido éxito es porque estoy allí todos los días cocinando sin parar, todo el rato, y cuando no estoy en el restaurante estoy pensando en el restaurante, estoy hablando de cocina o estoy probando otras gastronomías. Yo viajo por la cocina, he conocido mundo a través de ella y lo he hecho de una forma muy profunda, porque para entenderlo necesito conocer cómo vive cada comunidad, su clima y su situación geográfica, la riqueza o pobreza de sus campos y sus mares, su cultura, sus referentes, el carácter de la gente, su historia, por qué comen oso en Rusia y tacos en México.

Cuando Maria titula a este libro *Cocina o barbarie* quiere mostrar una dicotomía inevitable en la sociedad de hoy, al menos en las sociedades occidentales, donde un estilo de vida trepidante está desviando el foco de lo realmente importante y desde luego cocinar lo es. No podemos relegar la cocina al plano del entretenimiento como quien le da por armar un puzle un domingo y nunca

más vuelve a hacerlo.

Os animo a descubrir la cocina y todo lo que la rodea. Es un mundo absolutamente necesario y humanamente imprescindible que nos enriquece y nos ayuda a ser mejores personas.

DABIZ MUÑOZ,
septiembre de 2022



INTRODUCCIÓN

«Cocina», dice ella en el título. Y se queda tan ancha. Como si no os hubieran mareado ya bastante, durante las dos últimas décadas, por activa, por pasiva, y por todos los medios habidos y por haber, en papel o sin él, con la cocina. Tenemos los estantes del mueble del comedor y las pestañas de favoritos de los navegadores de internet de medio país llenos de recetarios, de manuales de trucos infalibles, de compendios de recetas exóticas para impresionar a los invitados, de secretos de chefs famosos, de menús semanales y de estudios sobre los secretos del ingrediente milagroso de moda. Vivimos el momento histórico en el que tenemos a mano más cantidad de información culinaria que nunca, en el que una simple búsqueda en Google de las palabras «crema de verduras» arroja como resultado 44 millones de páginas llenas de fórmulas e información en solo 0,68 segundos.

Y vosotros vais tirando. Elegís de entre todas esas webs, blogs y libros que tenéis a vuestra disposición el plato que ha de venir a salvaros de la persistente necesidad de hacer la cena un día más: ese que os ha llamado la atención en Instagram, ese que habéis visto hacer a otra persona, y pilláis la receta. Les echáis una ojeada a los ingredientes y cantidades, y os hacéis una lista de la compra. Vais al supermercado. Arriba y abajo por los pasillos, y rapidito, que os pilla el toro. Ante la dificultad de conseguir exactamente los 32 gramos de pimentón dulce, por decir algo, que indican las instrucciones, compráis el bote entero. Al llegar a casa os daréis cuenta de que ya teníais uno, caducado, de 1996, pero, bueno, no adelantemos acontecimientos. Hacéis lo mismo con todos los elementos

de la lista y os plantáis en casa con media nevera llena de paquetes empezados y cerrados con gomas de pollo, botes abiertos, briks medio vacíos, restos de hortalizas, limones sin cáscara y la bolsa de bolsas de detrás de la puerta llena a reventar.

Este proceso se repite con más o menos frecuencia, y con el ánimo y la determinación de quien decide emprender una tarde de manualidades, con recetas más o menos complejas. A la tercera tarde de cinco ya tenéis los ingredientes del primer día medio mustios en la nevera o reviniéndose en el cajón de la pasta y el arroz. Cuando les salgan bichos, los tiraréis.

Compráis cosas que no sabéis ni qué son solo porque lo dicen unas instrucciones, congeláis tarde, desperdiciáis más de lo que aprovecháis (sin contar envases, plásticos, espinas, escamas, huesos y hojas). Y la inversión de tiempo y dinero que implica hacer todo eso, aliñada con una pizca de ese sentimiento de frustración y de culpa que os provoca saber que nunca acabáis de hacerlo del todo bien ni como os gustaría, que nunca llegáis a conseguir plenamente lo que la Cocina espera de vosotros, no compensa el resultado que obtenéis de cocinar. No compensa para nada, y aún menos sabiendo que, a dos pasos o a una llamada de teléfono, os esperan un montón de empresas dispuestas a salvaros del penoso inconveniente de tener que hacer la cena cada santo día, vendiéndoos una solución en blíster individual y con instrucciones de recalentado sencillas, y por menos de lo que os ha costado uno solo de los ingredientes de la receta de marras. ¡Pero si hasta os lo traen a casa!

Desde esa perspectiva, la cocina no es más que un estorbo, una fuente absurda e innecesaria de problemas y complicaciones, una actividad profundamente incómoda, tanto para la vida y la logística particulares de cada familia, como para la vida y la sostenibilidad de la sociedad a gran escala. La cocina es un problema que no se entiende cómo es posible que algunos nos empeñemos en no dejar que muera.

Por suerte, claro, cocinar no es eso.

La cocina es el arma más poderosa, útil y revolucionaria que tenemos todos y cada uno de nosotros a nuestro alcance para hacer realidad aquí y ahora el mundo que queremos. Cocinar, lejos de ser un acto más de consumo autoconclusivo o un deporte de fin de semana, es lo que convierte nuestra vida en la naturaleza en porosa y permeable; es lo que nos incorpora a este sistema de sistemas vivos y palpitantes que es el mundo en el que vivimos, como un miembro útil más, como un órgano vital, un tentáculo, una ternilla, un páncreas o un intestino, que transforma lo que la naturaleza le ofrece y le retorna lo que le sobra. Ese proceso de transformación nos cambia a nosotros y a nuestro entorno, y genera cultura y placer a carretadas.

Yo digo que acumular recetas como si fueran ejercicios de caligrafía y ejecutarlas no es cocinar, sino obedecer. Que no hay que saber cocinar para seguir instrucciones de forma eficiente, y que no hemos venido a esta vida a ser soldados ni clientes, sino a ser libres. Que saber cocinar es otra cosa. Y que esa «otra cosa» es la única que me interesa.

Del mismo modo que sin las historias y las vidas no tendríamos literatura, sino manuales de gramática y diccionarios, sin las historias y las vidas culinarias, sin vuestra acción viva de cocinar, expresada de manera distinta, particular y genuina en cada casa, no tendríamos cocina, solo química y recetarios. Así pues, este no es un libro más de recetas. No quiere serlo. Dentro encontraréis recetas, sí, pero esas recetas no son más que una excusa, el eje del capítulo, que nos sirve para explicar cosas. Y son esas «cosas» lo que da a las recetas un sentido, una razón de estar aquí: el verdadero valor de cocinar aflora en las historias que habitan en el interior y alrededor de cada receta.

En algunos casos, los capítulos se despliegan en forma de pequeñas dosis de física y química sencillas que nos ayudan a entender qué hacemos cuando cocinamos y por qué lo hacemos. En otros, explico un poco de técnica

culinaria, cuando esta me parece realmente útil. Aquí y allá me referiré al aprovisionamiento de la despensa, que es la auténtica madre del cordero y el germen original del acto de cocinar. De vez en cuando encontraréis un poco de historia o de antropología, cuando esas ciencias ayuden a entender qué son las cosas y por qué me resultan apasionantes. Las batallitas personales que aderezan algunos capítulos están aquí por aquello de que te acuerdas de las recetas que cocinaba tu abuela porque te acuerdas de tu abuela, por eso de la emoción como pegamento de los recuerdos, por eso que hace, en definitiva, que retengamos determinadas imágenes —recetas, ollas, aromas, guisos— atrapadas en la memoria, al tiempo que desechamos otras.

La vida culinaria que comparto aquí es la mía; los hechos concretos son personales e intransferibles, pero las emociones que despierten esas imágenes al leerlas serán vuestras y, así, de algún modo, la cocina habrá pasado de mano en mano. Habremos restaurado el eslabón perdido de esta cadena de transmisión de conocimiento que se rompió el día que dejamos de compartir la vida en la cocina con las generaciones anteriores.

Desde estas líneas interpelo a quien cree que la cocina no es lo suyo, a quien no se atreve, a quien piensa que no tiene tiempo, a quien no sabe. Quizá podamos abrir una puerta donde parecía haber solo un muro. Y le hablo también a quien declara que cocinar no le interesa: no nos podemos desvincular por completo de la cocina, todos tenemos que comer cada día para seguir vivos, y para poder comer tenemos que preparar los alimentos. Directa o indirectamente, todos somos seres cocinantes. Incluso los que no queréis ni oír hablar de cocinar. Entender las repercusiones del acto de hacerlo de una manera u otra quizá os ayudará a fiscalizar mejor vuestras decisiones de consumo de productos precocinados. Al fin y al cabo, vosotros también sois parte del círculo; vuestras decisiones nos afectan a todos.

Con infinito respeto me dirijo a todos los que ya sois duchos en esto de blandir la cuchara, a quienes guisáis

habitualmente y conocéis la verdad secreta: la de que la mayoría de los libros de cocina son bastante aburridos de leer; que los realmente útiles acaban siendo los cuatro de siempre, arrugados y manchados por el uso; que las recetas en casa se acaban haciendo por aproximación; que la mitad del arte es improvisación y que, a menudo, ni uno mismo sabe por qué quedan bien las cosas cuando eso ocurre; que la fórmula infalible de las rosquillas es la que está pegada con un imán en la puerta de la nevera desde hace quince años y que nadie recuerda de dónde salió.

Las recetas, por sí solas, no me interesan. La «cocina» como sustantivo no me interesa.

Me interesa el acto de cocinar, poderoso y transformador, ¡los borrones en los márgenes de la receta!

Este no es ni un (enésimo) libro de cocina, ni el libro de cocina definitivo.

Este es un libro de cocinar.

La zarzuela

Hay una gran diferencia entre saber el nombre de una cosa y conocerla. Lo dijo Richard Feynman, premio Nobel de Física en 1965. Podemos saber que el *Erithacus rubecula* en castellano se llama petirrojo, en catalán *pit-roig*, en portugués *pisco-de-peito-ruivo* y en alemán *Rotkehlchen*, pero, al final, esa información nos dice más de cómo piensan acerca del pájaro en otros lugares del mundo y de cómo funcionan sus idiomas que del pájaro en sí y cómo es, qué forma tiene, cómo vive, cómo se relaciona con el entorno, si vuela rápido, si tiene un trino bonito, si come gusanos o semillas, o si se nos posará en la mano si se la acercamos llena de mijo.

Con las recetas, y sobre todo con recetas como la de la zarzuela, pasa algo similar a lo que pasa con el petirrojo: nos aportan información descriptiva sobre los ingredientes que la forman y nos indican los pasos que hay que seguir para que se unan y poder decir, al final, que tenemos, por ejemplo, una zarzuela, y no un desparrame de ingredientes calentados de cualquier manera unos encima de otros. En cierto modo, ya es un poco más de lo que el nombre del pájaro nos dice de él. Se acercaría al contenido de un manual de biología descriptiva, pero, en cuanto a información relevante sobre la zarzuela, en cuanto a conocimiento, de eso la receta no nos da nada.

Lo que obtenemos siguiendo recetas se parece a lo que conseguíamos cuando, en el parvulario, la maestra nos hacía unir con el lápiz y en orden unos puntos numerados sobre un papel en blanco. Cuantos más puntos había, más complejo, detallado y vistoso era el dibujo final. Aun así, al cabo de una hora podías encontrarte mirando con cara de

idiota una cosa muy bien hecha sin tener la más remota idea de qué representaba. Como el que monta la miniatura de un velero dentro de una botella de cristal, pero no ha visto nunca una barca en el mar.

Una receta, como un manual de instrucciones, puede hacerlo mejor o peor a la hora de desgranar los ingredientes y las cantidades de un plato, de detallar los pasos y los tiempos para conseguir un resultado más o menos bueno de forma más o menos fiable. ¡Una receta puede ser una fórmula magnífica! ¡Estar muy bien hecha! ¡Ser eficaz! Siguiendo con decisión las indicaciones bajo el título de «Zarzuela», podríamos llegar a pensar que lo que estamos haciendo es un estofado de pescado y marisco, cosa que, para empezar, sería ya un poco un drama, pero ¿sabríamos algo de la zarzuela, después de hacerla? ¿O solo podríamos decir de nosotros mismos que no se nos da mal obedecer?

Afirmar que como tengo un buen fondo de armario de recetas de zarzuela que funcionan sé cocinar zarzuela equivaldría a afirmar que como se me da bien seguir indicaciones soy un buen cocinero, cuando más bien estaría diciendo que soy un esclavo eficaz, siempre a merced de las instrucciones de otro, a la intemperie en cuanto a autonomía o saber.

Niki Segnit, en su maravilloso *La enciclopedia de los sabores*,[1] dice algo parecido, y aborda el tema desde el punto de vista sensorial de los aromas y los sabores. En este caso, ya que no tenemos la intención de confiar en nuestros sentidos y experiencia para inventar una receta nueva ni para resolver cómo combinar unos ingredientes que ya tenemos, sino que queremos conocer un plato que ya existe: ¿a qué fuente de conocimientos se supone que tenemos que recurrir? Llegados a este punto, puede que más de uno haya fruncido el ceño y lleve un rato preguntándose: si las recetas no valen para conocer un plato, para entenderlo de verdad, entonces, Maria, ¿qué nos queda?, ¿a qué puerta llamamos?

Para empezar, a la de los eruditos y estudiosos de la gastronomía. A los que ya han hablado sobre el tema. A ver

qué nos dicen.

En cuanto al origen de la zarzuela, los duchos en la materia han trazado unos márgenes claros que delimitan la época en que apareció, aunque no acaban de ponerse de acuerdo en la fecha concreta. Una buena parte de los historiadores y gastrónomos reputados han dado su opinión: que si a finales del siglo XIX en la Costa Dorada, que si en los restaurantes de Barcelona en aquel momento ya se ofrecía, que si a principios del siglo XX en el barrio de la Barceloneta... Con lo de los orígenes de los platos ocurre algo curioso. A veces es como si los buscáramos, esos orígenes, mirando a través de un monóculo del siglo XVIII, con espíritu archivista, como queriendo atravesar un nombre y una fecha con una chincheta para quedarnos a gusto habiendo resuelto lo que consideramos que es importante.

En el siglo XVIII, el filósofo William Paley pensaba que la complejidad del mundo requería y demostraba por sí misma la existencia de Dios. En otras palabras: que todo era tan complicado y estaba tan lleno de piezas difíciles de hacer encajar que necesariamente tenía que haber detrás una inteligencia ordenadora que, como un relojero, después de mucho meditar, hubiera diseñado un plan magnífico y hubiese puesto en funcionamiento los engranajes que hacen del mundo lo que es hoy en día.

En 1986, Richard Dawkins, un científico británico, publicó *El relojero ciego*, en alusión a la metáfora de Paley. En este libro, Dawkins refutaba el argumento del filósofo y volvía a situar a Darwin y la selección natural en el centro del debate: la complejidad no la causaba un poder sobrenatural con una intención concreta, sino un proceso natural, orgánico, no deliberado e incapaz de anticipar las propias consecuencias. Un proceso sin visión de futuro, que no planifica. Por tanto, si hay un relojero en la naturaleza, necesariamente es un relojero ciego.

Vuelvo a la zarzuela. Como la mayoría de los platos antiguos, la zarzuela no fue diseñada ni planificada deliberadamente por ningún chef de ningún restaurante

barcelonés de principios del siglo XX que quisiera añadir un plato refinado a su carta, ni por ningún pescador de la Costa Dorada harto de hacer *suquet* de pescado para aprovechar el que no se vendía. Si alguien hubiera tenido esta idea cincuenta años antes, no habría funcionado; cincuenta años después, tampoco. Aquí quizá empezamos a barruntar un poco qué es o, aún mejor, qué no es lo importante.

Saber quién fue el primero que puso las instrucciones de la zarzuela por escrito me dice tanto de la zarzuela como lo que de una persona me dicen su nombre y apellidos, o lo que de un año me dice la cifra que le corresponde. No hubo premeditación, intención creativa consciente ni autoría individual certificable. Sí sabemos el dónde y el cuándo exactos de la primera vez que encontramos escrita la palabra *zarzuela* referida a un plato, seguida de unas instrucciones para cocinarla. También conocemos el quién: lo plasmó Ignasi Domènech en su libro de cocina *La teca*, de 1924. Es documentación histórica y no está mal que la conozcamos, pero que el afán archivista no nos embauque: no hubo relojero.

La zarzuela, como tantos otros platos de otros lugares y otros tiempos, estalló de forma necesaria, como el hongo rizado que prolifera en un caldo de cultivo, impulsada por el flujo natural de los acontecimientos, síntoma de un instante de salud concreto, como una catarsis de un espacio y un colectivo de personas que vibraban con un ritmo y una frecuencia determinados.

Floreció exuberante y espléndida como una peonía en el corazón de una Barcelona bulliciosa, impulsada por la llegada de los grandes vapores de la Revolución industrial, la remodelación urbanística del plan Cerdà y el retorno de quienes se habían marchado a hacer las Américas y que ahora, después del desastre del 98 y de la pérdida de las últimas colonias, desembarcaban en el puerto cargados de riquezas, envueltos de un aura de modernidad y con el ferviente deseo de cambiar las cosas.

Después de ser la sede de la Exposición Universal en el

año 1888, Barcelona se había descubierto capaz de replanteárselo todo. Crecía incorporando y asimilando pueblos vecinos, cosiéndolos a puntadas de líneas de ferrocarril que se cruzaban en las nuevas estaciones de tren, mientras veía nacer y crecer los mercados municipales, importantes e imponentes, todos ellos ladrillo rojo, estructura de hierro, vidrio, mosaico y brillo modernista: centros neurálgicos —colmenas, secuoyas— de un comercio efervescente y pujante, nutrido por una burguesía nueva, joven y poderosa que lucía músculo para consumir y hacer negocios.

A la zarzuela se llega desde todos los rincones posibles de esa Barcelona. Se llega desde los restaurantes, lugares de reunión de esa nueva clase social emergente que se reivindica alejada del ruralismo polvoriento, y que exige y puede pagar platos de calidad y sin patata, por favor, que ya basta de miserias y de engañar al estómago. ¡Que no falte de *na'*! ¡Gambas, almejas, cigalas! ¡Y que no me encuentre yo una espina! ¡Ya está bien de apurar! ¡Rodajas gruesas y carnosas de muchos tipos y una salsa bien ligada: enharinada, sí, pero con sofrito y picada, no como el *suquet* de los pescadores de manos callosas, sino como tiene que ser! ¡Basta de hervidos! ¡Bienvenida, modernidad!

En los pisos principales del Ensanche, las criadas de la nueva clase privilegiada son muchachas de provincias, jovenzuelas que han aprendido a cocinar en su casa, en el pueblo, y que aplican el saber tradicional de la cocina de su madre, de su tía o de su abuela a los nuevos usos, ingredientes y gustos de los señores.

En los mercados se encuentran todos los productos exóticos que entran en Barcelona por el puerto, por la carretera de Sants al sudoeste y por la de Gràcia en el noreste. Por las mañanas, las criadas de todas las casas van a comprar y coinciden en la cola de la pescadería. Charlan e intercambian chismes, y la zarzuela viaja de boca en boca. Por la tarde, las señoras meriendan en las cafeterías y se explican cómo les va con la nueva chica del servicio y, de nuevo, la zarzuela corre y salta de taza en taza de chocolate

caliente.

Y tenía que llamarse zarzuela, claro está. Como el género de teatro musical riquísimo y ligero, popular y divertido. La llamada hermana pequeña de la ópera vivía entonces una segunda época dorada, su renacimiento, gracias al estreno de títulos que supieron conectar con el espíritu de los nuevos tiempos. El esplendor de esta segunda ola no se quedó en Madrid, sino que Barcelona asistió al estreno absoluto de algunos de los grandes títulos del género, como *Trafalgar*, de Gerónimo Giménez, en 1890, en el Teatro Principal, o *La alsaciana*, de Jacinto Guerrero, en 1921, en el Tívoli, con los palcos abarrotados de un público vestido de punta en blanco.

A menudo, las cosas suceden de la manera en que nos resulta más natural imaginarlas. No sabemos en realidad cómo fue, pero es fácil pensar en la broma afortunada, en la analogía que surge entre amigos en un comedor o un restaurante, sobre este plato delicioso, regado con un buen vino, que combina pescado y marisco, igual que la zarzuela combina partes cantadas con partes habladas y «ay, qué ocurrente» y «ay, buenísimo» y uno se lo cuenta al otro y este al de más allá y, así, casi sin darnos cuenta, ya tenemos el plato bautizado.

Yo amo la zarzuela. Amo ese momento histórico apasionante, y me entristece profundamente lo que vino después, guerra y posguerra, cuando «las cosas eran bonitas, la vida no demasiado», como escribió Rodoreda.

En mi entorno cercano, quien cocinaba zarzuelas era la tía Maria. Estaba casada con un hermano de mi abuelo y, de pequeñas, mi hermana y yo íbamos a jugar a su casa los sábados por la mañana. La tía Maria detestaba cocinar, pero lo hacía, cuando y como tocaba, vestida —amurallada—, como la mayoría de las mujeres de su generación, con una bata de señora.

Ella había sido una de esas criadas enviadas a servir en las casas de los burgueses de Barcelona, en su caso después de la guerra. Yo su zarzuela no la llegué a probar jamás —la hacía para su marido—, pero su aroma llegaba hasta la

salita desde donde nosotras, que teníamos prohibida la entrada a la cocina, la veíamos, embobadas, ir de un lado a otro canturreando así como canturrean las abuelas, estirando la garganta, con el cuello de gallina y achinando los ojos. Siempre Concha Piquer.

Con cada *Tatuaje*,2 sola y con la puerta de la cocina entornada, mi tía exorcizaba un poco el dolor y los muertos insepultos gracias a esa capacidad que tiene la copla, con ese lenguaje universal, amigo de los dobles sentidos, de hacer de canal para llorar por todo lo que ya no está, todo lo que se ha perdido, todo lo que se fue, tanto por los de un bando como por los del otro, y sin importar que no sea por los mismos motivos. La zarzuela teñía la postal de color rojo clavel.

A mí la zarzuela me llegó a través de ella, de la tía Maria. No la receta. No la información. No el olor ni el sabor, sino el espíritu que me inflama cuando, imbuida, la cocino. La exuberancia de la Barcelona modernista, ¡el mosaico!, el trasiego vivo de los mercados, las habladurías de las criadas, los silbidos y vapores de las estaciones de tren, el beso del que vino en un barco de nombre extranjero y después se fue, que es lo único que hace que la zarzuela sea lo que es. Lo demás son instrucciones que, vacías de sentido, no valen ni funcionan como ritual para invocarla.

De la zarzuela no se pasa la receta. La zarzuela se explica, se vibra, se canta y se añora. Y después se cocina.

La zarzuela que haría yo

Compraría tres tipos de pescado, bueno, fresco, de carne firme, del que vale para cortar en rodajas: rape, merluza, dorada, lubina, bejel, congrio, raya, mero, sargo, anguila... Cabeza incluida, y con los hígados.

Elegiré:

Una merluza no muy grande
Un rape pequeño

Una anguila
Calamares en rodajas (3 o 4 rodajas para cada uno)
Gambas y cigalas (un par de cada por barba)
Un puñado de almejas
Un puñado de mejillones
Un puñado de chirlas

Para el sofrito:

Una cebolla grande
Tomate bien maduro
Un par de dientes de ajo
Un vasito de coñac o de vino blanco

Para la picada:

Dos dientes de ajo escalivados o fritos enteros en el mismo momento de hacer el sofrito
Una rebanada de pan duro frito
Un puñado de hojas de perejil fresco
Un puñado de almendras tostadas
El hígado del rape frito (por eso yo siempre incluiría rape al hacer zarzuela, porque este hígado es amor)

Y además:

Harina
Sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen extra suave

Para empezar, como habré comprado el pescado con las cabezas, las separaré de los cuerpos y, tras quitarles las branquias, que amargan, las doraré en el fondo de una olla. Después las cubriré de agua hasta el punto justo —ni se os ocurra llenarme la olla hasta arriba y aguármelo todo— y

dejaré que hierva 20 minutos hasta conseguir un buen *fumet*. Esto puede ir tirando por su cuenta mientras procedemos con la escena principal.

Echaré un buen chorro de aceite en una cazuela y usaré la cabeza, en este caso la mía. Tengo la sensación de que el elemento más raro de esta receta es el calamar. Su tiempo de cocción y su forma de comportarse al cocinarlo son completamente distintos de los del resto de los ingredientes, de modo que les daré una cocción previa más larga y así me quitaré el problema de encima.

Freiré, por lo tanto, los calamares cortados a rodajas en aceite y esperaré a que suelten toda el agua y luego la reabsorban hasta quedar bien tiernos. A continuación los rescataré y los reservaré. Muchas de las recetas de zarzuela que he consultado no empiezan por aquí, sino que añaden el calamar frito a la cazuela con el resto del pescado, pero yo no me fío.

A partir de ahora, todo lo que cocinemos lo haremos en la misma cazuela.

A continuación, en el mismo aceite y poco a poco, doraré las gambas y las cigalas y las iré retirando. Solo quiero que cojan un poco de color y aromatizar este aceite sin que se me queme.

Salaré y enharinaré las rodajas de todos los tipos de pescado que he elegido y las freiré en el aceite que tenemos a medias. Una vez marcadas, reservaré aparte todas las piezas.

Y ahora me encuentro con una cazuela con restos de harina tostados, trozos de calamar agarrados al fondo y sabores de pescado, gamba y cigala. El punto perfecto para arrancar un sofrito.

Caramelizamos en este aceite la cebolla cortada bien pequeña, hasta que quede doradita. Ni demasiado negra ni blanca, y translúcida. No podemos gastarnos un dineral en pescado y marisco fresco si no estamos dispuestos a hacer un sofrito como Dios manda, que es que no hay derecho, y es precisamente aquí donde fallan la mayoría de las zarzuelas que he probado. Echadle el tiempo que haga falta.

Cuando la cebolla llegue a ese punto bueno en el que tiene un tono dorado y ya no se está hirviendo en su propia agua, añadiremos un par de dientes de ajo cortados en rodajas y el tomate maduro rallado. Y no lo daremos por bueno hasta que, de nuevo, desaparezca el agua y todo sea de un color uniforme que empiece a tirar a marrón. Ahora viene el vasito de coñac, que añadiremos y dejaremos que se evapore. Del coñac queremos los aromas y el azúcar, que nos ayuda a acabar de tostar el sofrito (¡no el agua!). Os quiero tozudos y perseverantes.

A lo largo del proceso de sofreír, en un ladito de la misma cazuela, podéis aprovechar para freír ese hígado de rape que teníamos aparte y esos dos dientes de ajo enteros pelados que serán para la picada. Los ponéis, los freís, los retiráis y el sofrito que vaya haciéndose.

¡Ahora sí que diremos que está listo! Con una espátula flexible, recogeremos hasta la última gota de sustancia del fondo de la cazuela y lo trituraremos todo en el vaso de la batidora. Añadiremos un cazo del *fumet* que hemos preparado y lo pasaremos todo por un colador chino (por eso me he permitido el lujo de no quitarle las semillas al tomate). Por último, lo echaremos todo de nuevo en la cazuela, ahora sí bien limpio.

Volvemos a encender el fuego y, sobre esta pastita caliente, ponemos las rodajas de pescado fritas, los calamares, las gambas, las cigalas y todos los moluscos, bien limpios, que hemos comprado. Un festival que remojaremos con más *fumet* para que quede caldoso (¡ojo, que no es una sopa!). Lo dejaremos a fuego lento 5 minutos.

Es el momento de añadir la picada. Pero no es el momento de ponerse a hacerla, porque llegaríais tarde. La picada la habréis preparado mientras se iba haciendo el sofrito y ahora ya estará lista: la rebanada de pan, los dos dientes de ajo y el hígado de rape fritos, el puñado de hojas de perejil, las almendras tostadas peladas, todo machacado en el mortero o triturado con la batidora, remojado con un poco del jugo de la cazuela o con un cazo de *fumet*, y ya puede añadirse al conjunto principal. Meneamos bien la

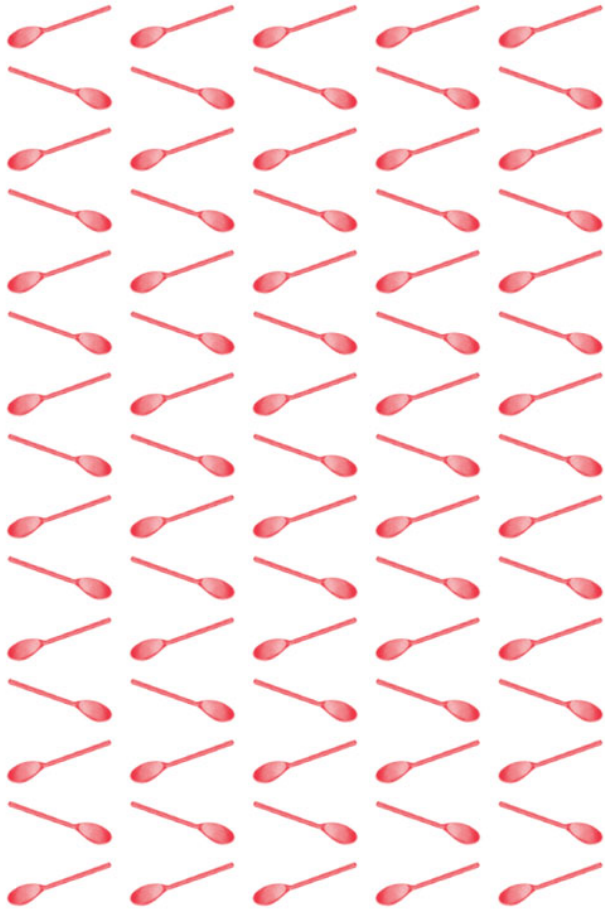
cazuela para que quede bien repartida.

Lo cocinaremos unos minutos más hasta que los moluscos se abran del todo y se unifique y ligue el conjunto. A mí me gusta acabarla en el horno: me encanta esa capita fina que se forma sobre la cazuela, como un filtro de fotografía tostado y rojizo.

ROSA
¡Vaya una mañana larga!

PACA
Como que hemos agotao el repertorio de coplas.

JACINTA
Y vamos a tener que liarnos con *Rigoletto*.3



LA CREMA DE VERDURAS

Destapar la olla de la crema de verduras es abrir lo que en casa llamábamos «la caja de los truenos». Esta expresión tan bonita la usaba mi abuelo a la hora del postre. Decía «¡Juanita! ¡Saca la caja de los truenos!», y mi abuela se acercaba con una lata metálica azul que un día había sido de galletas danesas de mantequilla, ahora llena de barquillos y frutos secos de todo tipo. Lo acompañaba con una botella de lo que llamaban «vino bueno» —un vino rancio dulce— y un vasito de Duralex tamaño cortado, y a irse sirviendo. Antaño, ese vino rancio provenía del tonel que todas las casas tenían en algún sótano oscuro y donde dorados, olorosos y fondillones se oxidaban a su aire sin enólogos que les prestaran atención. Mi infancia vio la tradición del vasito viva, pero con vino comprado en la bodega del barrio.

Creo que mi abuelo disfrutaba especialmente de esos cinco minutos del día. Le brillaban los ojos; más que por el vino, que él no fue nunca de beber ni mucho ni poco, por la gracia que nos hacía a las nietas su broma de la misteriosa caja de los truenos. «¡Truenos!», gritábamos, y dábamos saltitos en la silla, excitadísimas.

Lo de la caja de los truenos nos remite al mito de Pandora, la primera mujer de la Tierra, según la mitología griega, que recibió de Zeus como regalo de bodas una jarra y la indicación de no abrirla jamás, bajo ningún concepto. Como es obvio, la curiosidad ganó la partida y la jarra, mal traducida como «caja», fue abierta y dejó salir al mundo rayos, truenos y todos los males posibles. Al fondo de todo quedó la esperanza, que también acabó propagándose, como último recurso.

A mí me habría pasado lo mismo: yo también habría abierto la dichosa jarra, como habría hecho todo hijo de vecino, y digo yo que si tan importante era que nadie la abriera bien habría podido quedarse Zeus con ella o colgarle el muerto de esa responsabilidad a alguno de los suyos.

A la caja de Pandora, o la jarra que guarda todos los males, también se la conoce como la olla de la crema de verduras. Para un niño, la crema de verduras es el peaje que ha de pagar hoy para poder comer macarrones mañana. Para muchos adultos es exactamente lo mismo, aliñado con una pizca de sentimiento de culpa y autoflagelación. Los niños refunfuñan y, en vez de aceptarlo en silencio, lo largan todo, quejas incluidas, que es más sano. Hay otro tipo de adultos que goza genuinamente con este tipo de platos, que lee en ellos un fondo de cuidado sincero y de salud autoinfligida. Bueno, vale.

Quedamos al final unos cuantos rezagados que asociamos la crema de verduras con una comida de la que disfrutamos por el simple hecho de que está buena, porque es un placer para los sentidos físicos, bastante indiferentes, diría yo, al tipo de satisfacción moral que da saber que se está siendo «un buen chico».

En lo que respecta a las cremas de verduras, el sadismo con el que solemos abordar la tarea de hacerlas tiene poco que envidiar al de Zeus y su juego del gato y el ratón con Pandora. La olla de la crema suele ser un mero alto en el camino antes de llegar al armario donde guardamos las cosas que ya no queremos volver a ver, ese que tiene forma de cubo con una bolsa de plástico. Eso o «la hago porque es sana, así que come y calla». La verdura hervida grisácea que ha sobrado de la cena, agua, batidora y arreando. Matadme.

Empecemos por el principio

Llamaremos crema de verduras al plato del que hablaremos a continuación aun sabiendo que, en realidad, no estamos

haciendo crema, sino puré. Una crema es el resultado de ligar un líquido con cierta cantidad de huevo, como se hace con la crema inglesa, la crema catalana o la *crème brûlée* francesa, aprovechando la afición que tienen las proteínas del huevo a alborotarse y unirse entre ellas capturando el agua en su interior cuando las calentamos.

Lo que abordamos aquí se llama puré, pero yo sé que si os digo puré invocaré una imagen surgida directamente del inframundo de los comedores escolares de cuando éramos pequeños, la de una cosa más bien espesa, pastosa y llena de hilos y grumos que se empuja hacia el estómago a grandes tragos y con la ayuda de mucha agua.

Haremos purés de verduras que no serán cremas porque no estarán ligados con huevo, pero a los que llamaremos cremas porque yo estoy aquí para recordaros que no hemos venido a este mundo a sufrir, sino a ser felices, y nos merecemos soñar con cucharadas de sopas sabrosas, brillantes, de sabor definido e identificable, finas, untuosas, que nos hagan salivar solo con pensar en ellas y que, además, sean fáciles y prácticas para solucionar la logística de las comidas del día a día, que bastante tenemos ya todos con lo nuestro como para encima tener que aguantar que la cocinera nos eche la bronca.

Entonces ¿qué es un puré y cómo lo convertimos en crema sin usar huevo?

Hacer un puré es machacar frutas y verduras para romper las paredes celulares que les dan forma y liberar los jugos que atrapan, de forma que el resultado siempre es más líquido de lo que era el puñado de verduras originales, incluso sin añadir agua. Es muy sencillo: a fuerza de romper en trozos muy pequeños las paredes que la contienen, el agua del interior de las hortalizas pasa a ocupar todo el espacio del recipiente en el que trabajamos. Es algo que podemos hacer con un mortero, para conseguir una pasta de pesto vegetal; con un tenedor, como se hace el guacamole, o con una batidora eléctrica, como solemos

hacer en el caso del gazpacho.

El problema con los purés de verduras es que los fragmentos vegetales que obtenemos después de chafar, prensar o triturar sus fibras acaban midiendo, siendo optimistas, ¡alrededor de un milímetro! Y esto provoca dos cosas: una, que sean perceptibles con la lengua y, la otra, que por su peso tiendan a separarse del agua y a sedimentarse al fondo del bol, siempre y cuando el vegetal en cuestión no tenga una cantidad considerable de almidón o gelatina que ligue estos jugos y mantenga los sólidos repartidos en suspensión de forma homogénea. Podréis observar este fenómeno a simple vista si intentáis hacer puré de zanahoria y solo de zanahoria. Sea cual sea el método que utilicéis, tarde o temprano os quedará el sólido naranja por un lado y la agüilla por otro.

Para refinar cualquier puré tenemos distintas opciones y podemos combinarlas entre ellas.

Podemos apostar por una forma de triturar más eficiente. Pasar del tenedor o el mortero, que aplasta y chafa las fibras y las chasca, a una batidora eléctrica, que las corta a mucha velocidad; o pasar de esa batidora a uno de esos robots de cocina con cuchillas con más potencia.

Podemos calentar o dorar las verduras antes de triturarlas. El calor ablandará y debilitará las paredes celulares y las fibras, y las hará más susceptibles de romperse en trocitos más pequeños. Un puré triturado en caliente siempre será más fino que el mismo puré triturado sin cocción. Un efecto parecido al del calor lo tiene la congelación. Si congeláis un puré, cuando lo descongeléis será más fino que antes. Los cristales de aristas afiladas que se forman en el agua de su interior rasgan y cortan las paredes vegetales con un mecanismo idéntico al que hace que el perejil entre en el congelador verde y turgente y salga flácido y translúcido. Ahora no se me ocurre una situación en la que esta técnica pueda seros útil, pero Dios me libre de saber un truco y guardármelo en la manga.

Por último, también podemos optar por eliminar toda el agua sobrante del puré, y así el problema de la

separación entre sólidos y líquidos quedaría resuelto: ya sea porque solo añadimos la cantidad justa y necesaria de entrada, porque colamos y retiramos una parte después de la cocción o porque cocinamos el puré destapado el tiempo que haga falta para que el exceso de agua se evapore y quede una pasta fina en el fondo. Fijaos que eso es, en realidad, lo que hacéis al elaborar salsa de tomate. No os estoy contando nada que no hayáis visto ya en vuestra casa sin daros cuenta.

Cuando con todo eso no basta es cuando entran en juego las picadas, los almidones y los gelificantes que anticipábamos más arriba. Esos tres elementos funcionan de forma distinta a escala química, pero los tres acaban afinando y multiplicando las conexiones de la red que sostiene la integridad del puré y dan como resultado un fluido más ligado y homogéneo que el original.

¡Con todo esto en mente, la fórmula para hacer brillar cualquier crema de verduras se revela muy sencilla! Lo único que hay que hacer es aplicar todos esos conocimientos al mismo tiempo cada vez que hagamos una, sea del ingrediente que sea, y lo que nos quedará al final será siempre el mejor de los resultados posibles.

Las cremas de verduras de una cosa

Las cremas de verduras de una cosa son aquellas en las que queremos conseguir el sabor claro, llamativo y definido de un ingrediente identificable desde la primera cucharada, el del que les da nombre. Crema de champiñones, crema de zanahoria, crema de calabacín...

Cualquier crema de verduras tendrá el sabor de lo que le pongamos, ni más ni menos. Obviedades así a veces hay que decirlas. El sabor no aparecerá por arte de magia ni desaparecerá sin que hayamos hecho, a sabiendas o no, algo para que eso pase. Si le ponemos calabacines, la crema sabrá a calabacín. Si esos calabacines amargan, la crema amargará. Si añadimos cebolla pochada, la crema sabrá a calabacín y cebolla pochada, y tendremos que decidir en

algún momento si la cebolla que hemos puesto suma o si, por el contrario, tapa y enmascara el sabor que queremos resaltar.

Aquí tenemos la costumbre de ponerle cebolla a todo, por defecto, y es un automatismo que deberíamos empezar a cuestionar.

Más allá del sabor, añadiremos los ingredientes necesarios para conseguir la textura y el acabado que buscamos. Suelen ser una grasa, normalmente aceite o mantequilla, para aportar brillo y colaborar a que espese, y un aglomerante, que puede ser almidón o fécula.

El agua es, por definición, insípida, incolora e inodora. Por lo tanto, cuanta más agua haya en una crema, más posibilidades habrá de que quede insípida, incolora e inodora. Tenemos que pensar en el agua como en el denominador de una división: cuanta más cantidad haya, más repartido quedará el sabor del ingrediente en el numerador, y el resultado final de sabor, aroma y color será débil. Si, ya que hablamos de calabacín, tenemos presente que un 92 por ciento de esa verdura es agua, tenemos que plantearnos también la posibilidad de hacer una crema de verduras sin agua añadida que diluya un sabor que, pobrecillo, ya es débil de por sí.

Por último, y para perseverar en ese objetivo de resaltar al máximo el sabor del ingrediente elegido, debemos preguntarnos qué nos atrae más o qué le sabe mejor a nuestro paladar, si el calabacín hervido o a la plancha. La respuesta que dé cada uno a esta pregunta definirá el punto de partida para hacer la crema.

La crema de calabacín

Cualquier chef reputado os dirá que compréis cuatro buenos calabacines frescos cuando sea temporada. Yo os digo que hacer crema de calabacín es una buena idea cuando os encontréis con que tenéis cuatro calabacines que empiezan a ponerse pochos en el fondo del cajón de la nevera y no tengáis ni idea de qué hacer con ellos. ¿Sabes

eso de que un día vas contentísima e inspirada a la frutería y llenas la cesta de cosas estupendas que duran y duran y duran, y llega un día en que ya no tienes más ganas de cocinar salteados de verduras, woks y salsas, y querrías poder solucionar la cena de tres días seguidos de un tirón? Pues eso: los calabacines.

Cogemos una olla más bien alta y le echamos un dado generoso de mantequilla. Para cuatro calabacines grandes yo le pongo unos 80 gramos. Limpiad bien los calabacines, quitadles las puntas y cortadlos a dados finos. Y no me los peléis, por Dios, a ver si vamos a acabar haciendo crema de agua.

Estos dados de calabacín irán a parar a la olla con la mantequilla caliente, donde los saltearemos y los sofreiremos a fuego fuerte hasta que empiecen a amenazar con dorarse. Evitaremos que se tuesten, o si no el color de la crema al final será marrón y no verde. Observaréis que la verdura va soltando agua y que la olla se encharca. ¿Recordáis lo que hemos dicho antes del calor y las paredes celulares? Vamos bien. En ese momento yo decido poner una patata pelada, lavada y chascada con un cuchillo. Será ella, y sobre todo el almidón que contiene, la que evitará que las partículas sólidas de la crema, una vez trituradas, se separen del agua: las ligará. Añadiremos a la olla el agua precisa para cubrir apenas el calabacín y dejaremos que hierva a fuego bajo el tiempo justo para que la patata se cueza. Si habéis hecho los trozos pequeños, serán poco más de diez minutos. De hecho, nos interesa que sean pequeños, para que el tiempo de ebullición sea el mínimo posible: cuanto más tiempo esté, más se degradará la clorofila que le da el color verde al calabacín y, de rebote, a nuestra crema, y más avanzaremos inexorablemente hacia la tristeza del gris. Ahora que hierve, añadid sal y pimienta al gusto.

Cuando la patata está cocida es el momento de parar el fuego y sumergir en la olla la batidora eléctrica a máxima potencia. Si veis que os queda muy espesa, añadid un poquito de agua. Si os queda demasiado clara, es que no me

habéis hecho caso y tendréis que descartar parte del agua con el sabor, el color y los nutrientes que contenga. Por último, es obligatorio pasar la crema, con la ayuda de la misma batidora, por un colador chino a otro recipiente.

La crema de calabacín que se obtiene de seguir estos pasos es la mejor crema de calabacín con sabor a calabacín y color de calabacín del mundo. Antes de servírsela a los más pequeños de la casa oculta bajo una montaña de quesitos o picatostes, dejadles probar una cucharada, no vaya a ser que no hayan probado nunca el sabor del calabacín tal cual, sin enmascarar. Si van a ir por ahí diciendo que no les gusta, que puedan hacerlo con conocimiento de causa y la cabeza bien alta.

Variaciones y posibilidades con las cremas de verduras de una cosa

El método anterior da resultados igual de buenos con zanahoria, calabaza, alcachofa, remolacha, apio, coliflor, brócoli, y, en general, todas las verduras que tienen una proporción nula o muy pequeña de almidón o de fécula, y que agradecen que se les añada un poco de patata para ligarlas y de grasa para ayudar a cocerlas, disolver los elementos que no sean solubles en agua y conseguir un acabado satinado.

A la calabaza y los boniatos les va muy bien, en vez de dorarlos en el fondo de la olla, asarlos enteros y sin pelar en el horno. Así no solo no absorben agua como una esponja, sino que el sabor tostado que adquieren y que, gracias a la piel, no se escapa, da como resultado una crema muy potente con sabor a otoño. Cuando estén tibios, los pelaremos y recogeremos la pulpa con una cuchara, los pondremos en el fondo de una olla con el chorro de aceite o la nuez de mantequilla de rigor y los cubriremos, como siempre, con el agua justa para taparlos a ellos y a la patata.

Si logramos alcanzar la excelencia en la elaboración de estas cremas básicas, entonces podremos volvernos locos

añadiendo, en el momento de servir, una cucharada de nata montada o de yogur griego, unos picatostes de pan de ajo y orégano, unos piñones tostados, unas setas salteadas con ajo y perejil o una pizca de polvo de trompetas negras o amarillas. Las posibilidades son infinitas, y la sacudida de placer que provoca en el paladar un único disparo potente y certero de un sabor limpio y definido no tiene comparación posible con esas cremas anodinas y grises de sabores indefinidos y dispersos.

Si, en lugar de una crema para ser degustada a cucharadas, lo que queremos es una más espesa y consistente para acompañar como guarnición a una carne o un pescado, aplicaremos otro de los trucos para espesar un puré que hemos explicado al inicio: lo que haremos será procurar no solo no añadir agua a la crema, sino que se evapore la que contiene el alimento en su interior. Si lo hacemos bien, no necesitaremos patata. Con calabacines, calabaza, pimientos, remolachas y zanahorias funciona muy bien cortarlos en láminas más bien finas y ponerlos en una olla pequeña bien tapada, a fuego bajo, con un chorrito de aceite y medio dedo de agua, la justa para generar vapor en el interior y que las verduras no se tuesten ni cojan color. A medida que funcione la cámara de vapor, las verduras irán sudando y expulsando el agua de su interior. Si las retiramos del fuego en el momento justo en el que estén cocidas, salvaremos su color. Al triturarlas bien finas con un buen chorro de aceite de oliva, obtendremos un puré cremoso, brillante y fantástico. Las verduras de hoja verde, como por ejemplo las acelgas, las espinacas o los cogollos de lechuga, basta con escaldarlas unos segundos en agua hirviendo y enfriarlas luego en agua con hielo.

La crema de champiñones

La diferencia principal entre la forma de hacer la crema de champiñones que propongo y el método anterior es el cambio de la patata por la harina como aglutinante.

Limpiaremos bien los champiñones de restos de tierra

con un trapo de algodón y sin sumergirlos nunca en agua, que os conozco, porque la absorberían, se hincharían como esponjas y sudarían tanto en la olla que no habría manera de dorarlos. Nos quedarían recocidos. Como el calabacín, el champiñón doradito y salteado está más bueno, y aún lo está más si lo potenciamos con una pizca de ajo. Así que eso es lo que haremos. Una vez limpios y secos, saltearemos los champiñones laminados y un poco de ajo picado en un buen dado de mantequilla a fuego fuerte, para que el agua que puedan soltar se evapore rápidamente y dé paso al tueste que buscamos en el contacto de la seta con la mantequilla. Salpimentadlos al gusto y con energía, que a cada paso de la elaboración os asalte la tentación de echar mano al tenedor.

Ahora añadiremos a la olla una cucharada sopera de harina, que, al tocar la grasa, formará lo que denominamos *roux*, el cemento que nos ligará la crema. Debemos prestar atención a cocinar bien ese *roux* un buen rato y sin dejar de remover para evitar el peor de los males: que la harina quede cruda. Lo que cuenta aquí es la nariz, más que cualquier indicación de tiempo que yo os pueda dar, que no os serviría porque no sé cómo es la olla ni el fuego que empleáis: oled la mezcla y dadla por buena cuando desaparezca el olor que tiene la harina al salir del paquete y adquiera el de cuando se cocina, a frutos secos tostados.

Llegado el momento de cubrir de líquido la base para la crema tenéis dos opciones: usar un caldo de gallina o pollo, o agua. Las dos son igual de buenas. Con agua conseguiréis un sabor limpio a champiñón. Con caldo de ave conseguiréis un plato redondo con cuerpo e historia: una estructura que se aguanta perfectamente sin cojear sobre tres patas —champiñón, gallina y ajo—, y que, aterciopelada con la mantequilla, nos remite a la cocina francesa clásica.

Al echar el caldo o el agua tened cuidado y hacedlo poco a poco. Pensad que el mecanismo que ligará esta crema, el *roux*, es el mismo que nos hace ligar una bechamel y que, por lo tanto, tenemos que proceder igual:

removiendo sin parar, bajando el fuego un poco y no añadiendo más líquido hasta haber incorporado por completo el anterior.

No me uséis caldo de más de un ingrediente ni sobras de cocido, porque lo que tendríamos al final sería una crema de cosas sin sentido ni mensaje definido. Algarabía y ruido.

El último paso es el que corresponde a cualquier crema: triturar, colar y servir.

Crema de tomate: como la sopa Campbell, pero mejor

La llamo sopa como la Campbell para apelar al imaginario colectivo y daros un tema de conversación estupendo para servir a los invitados junto con la sopera. Esta es una crema que se sirve en el comedor y a la vista. ¡A lucirse!

Cada comensal se verá ante una mesa bien puesta: plato llano de presentación, tenedor a la izquierda, y cuchillo y cuchara, por ese orden, a la derecha; sobre el plato un bol y en el fondo del bol una rebanadita de pan muy fina tostada en el horno con aceite, sal y pimienta. Sobre la tostada, una cucharadita de tartar de tomate aliñado con salsa Worcestershire, unas gotas de salsa Perrins y mostaza —como un tartar de ternera cualquiera —, un picadillo de sardina ahumada o caballa cruda aliñada con cebolla, naranja e hinojo, e incluso un poco de guacamole casero, que un día es un día.

La sopa de tomate se verterá por encima con un cazo o una jarrita ¡y todo serán olés y bravos!

Para hacer esta crema partiremos de tomates buenos y muy maduros. Después de limpiarlos les retiraremos el pedúnculo y los cortaremos por la mitad. Con un chorro de aceite y espolvoreados de sal, pimienta y hierbas aromáticas al gusto, los asaremos en el horno. A mí me gusta especialmente hacerlos con orégano fresco.

Aparte, en la olla donde queramos arrancar la crema, sofreiremos un buen puñado de cebolla cortada a plumas

finas sobre un dedo de aceite. Hay que sofreírla, no pocharla en su propia agua, así que fuego alto y a dorarla. A esta cebolla le iría bien un buen chorro de coñac, si tenemos. Cuando los tomates estén bien asados, los echaremos en esta olla, asegurándonos de que no se pierda ni una gota del jugo de la bandeja del horno. Con el fuego bien vivo, deteneos un segundo, cerrad los ojos e inhalad a fondo el olor que sale de la olla.

Como todo en la vida, en este punto se nos abren distintos caminos.

Podemos añadir un poquito de agua para conseguir una crema de tomate vegetariana. Pero ojo, poca, que tanto la cebolla como el tomate ya tienen mucha.

¡Podemos añadir caldo de ternera! Y así conseguiríamos una crema que casi casi podría recordar a lo que sería una clásica salsa española, si nos la comiéramos a cucharadas.

O podríamos también añadir un caldo de verduras bien cargado de apio. El aroma resultante daría a este taburete provenzal de tres patas —tomate, hierbas y apio— la sonoridad de una campana inmensa repicando un mediodía de domingo de sol radiante en un pueblo rodeado de campos por rastrojar.

La crema de alubias

Os propongo una crema de alubias porque uno de los objetivos secretos de este libro es convenceros de que cozáis legumbres en casa. Como es previsible que al principio nos pase como con la pasta, que siempre hervimos tres kilos más de lo que realmente necesitábamos, la crema de alubias es una solución perfecta para dar salida a lo que pueda sobrar.

Y es que, además, ¡con las legumbres todo es muy fácil! Hay que pensar que una legumbre es, en realidad, un arsenal nutritivo engordado y preparado para alimentar a la planta (¡viva!) en estado embrionario que duerme en su interior. Todas las legumbres están formadas

principalmente por proteínas, almidón y aceite. Tenemos ya de saque todos los ingredientes que necesitamos para hacer una crema estupenda. Solo nos falta el agua, que idealmente será el mismo caldo de la cocción, triturar y listos.

Aliñadla con unos chicharrones caseros hechos con tiras de tocino frito salteado con ajo, unas rodajas de morcilla o unos gajos de tomate deshidratado en aceite.

Aunque una cosa os voy a decir: si lo que tenéis delante son guisantes frescos, no hagáis una crema, por el amor de Dios. Su textura crujiente y floral entre los dientes pide a gritos que se goce de ella sin triturar. Estofadlos con sepia, ahogadlos con un poco de menta fresca o coméoslos tal y como salen de la vaina, como quien come chucherías mientras charla. Si son congelados, entonces sí, dadle a la trituradora sin compasión.

Crema fría de verduras a la que llamaremos gazpacho

Aguantad la respiración mientras abordo el gazpacho como si fuera una crema fría de verduras crudas, cosa que no es en absoluto. Volveremos a respirar cuando hablemos del romesco y todo quedará puntualizado y aclarado.

Para tener éxito con un gazpacho, aparte de recordar lo que decíamos al principio de que una crema sabrá a los ingredientes que le pongamos, vinagreta de aliño incluida, debemos tener presente que esa expresión que se oye tanto de que «si se hace con amor, todo queda bueno» no es del todo cierta.

Veamos, como ejemplo, el gazpacho de mi tía. Era una cosa que se te revolvía el estómago solo de pensarlo. Con mi hermana, cuando éramos pequeñas, íbamos a su casa a ver *Mary Poppins* en bucle y su gazpacho, del que ella estaba orgullosísima, era el precio que teníamos que pagar por las tardes de juegos y cine. Amor le ponía mucho; sí, tía, yo también te quiero. Pero menos amor y más colador chino.

Recordemos que una crema fría siempre tendrá

tendencia a ser menos triturada y menos fina que una crema caliente, por aquello de las paredes celulares de los vegetales que por efecto del calor se debilitan y a las que el frío da rigidez. Así pues, si siempre insistimos en prescribir el colador para todas las cremas, en el caso de las frías no colarlas es motivo suficiente para ir a la cárcel sin pasar por la casilla de salida.

Llevará una buena cantidad de tomate maduro, un poco de pimiento verde, media cebolla tierna, uno o dos dientes de ajo, un trozo de pepino pelado, sal, aceite de oliva virgen extra, pimienta y un poco de miga de pan remojada en vinagre que funcionará de la misma manera que lo hace la harina cocinada en un *roux* o la patata en una crema de calabacín: como espesante. Hay que apuntar que, a veces, si los tomates están muy maduros y contienen poca agua de más, la miga de pan ni siquiera hace falta. Y también es importante decir que no hay que usar vinagres de Módena, sucedáneos pringosos raros ni productos de tercera. Como decía Julia Child, el resultado de una receta acabará siendo como máximo tan bueno como el peor de sus ingredientes. Un buen vinagre, de jerez, de vino blanco o tinto, de sidra, de lo que más os guste. Pero que sea bueno.

Todo bien triturado con un aparato de motor eléctrico y, por favor os lo pido, colador chino. Seamos civilizados.

Si os gustan las filigranas, intentad congelar una ración de gazpacho, en ese caso idealmente sin pan. Cuando lo saquéis del congelador, observaréis que ha hecho efecto la física que comentábamos al principio: la parte sólida de los vegetales que lo forman se ha separado de su agua, y en el fondo del recipiente os queda un líquido transparente que contiene todo el sabor del gazpacho. Esto lo servía Dani García en copas de cava y con un poco de gas carbónico añadido. Como aperitivo estrella que simula una copa de champán hay que admitir que es una genialidad.

Vichyssoise

La *vichyssoise* no es más que una crema *parmentier* fría de puerro. Es decir: una crema de puerro y patata fría.

Fieles al mantra de los pasos que hemos descrito para cocinar una crema de un solo ingrediente, elaboraremos una crema fría con sabor a puerro y patata, que parece poca cosa, pero que nos servirá para contradecir a la escuela de cocina Le Cordon Bleu, empeñada en añadir caldo de ave a todo, y a la media España que se emperra en hacer lo mismo con la cebolla. ¿Que a ti te gusta ponerle un poquito de cebolla? Pues será crema de verduras, no *vichyssoise*. Y hasta aquí la discusión.

Con cuidado, abriremos los puerros longitudinalmente y separaremos bien las hojas, como las páginas de un libro, para limpiarles la tierra bajo un chorro de agua fría. Separaremos las partes blancas y claras de las oscuras.

Las partes blancas las cortaremos en rodajas y las pondremos en una olla grande con un buen trozo de mantequilla. Con las partes verdes haremos un caldo, que será el agua que añadiremos después a la crema. Pondremos muchísimo cuidado en que el puerro, al ahogarlo en mantequilla, no se dore. El caldo que estemos hirviendo, a fuego alegre; la olla de la *vichyssoise* propiamente dicha, a fuego bajo y tapada: queremos que el puerro sude, pero bajo ningún concepto que coja color. La tapa nos asegura que no perdamos demasiada humedad y, por lo tanto, nos ayuda a evitar que se tueste.

Al cabo de un ratito, cuando el puerro esté transparente, blando y caldoso, pelaremos unas patatas y las añadiremos chascadas a trozos cuanto más pequeños mejor, para reducir al máximo el tiempo de cocción. Lo cubriremos todo con el caldo de los puerros y volveremos a ponerlo a fuego bajo hasta que la patata esté cocida y se pueda chafar fácilmente con una cuchara.

Una vez cocida, la trituramos con algún artefacto eléctrico, la pasamos por el colador chino (imprescindible) y, ya fuera del fuego, añadimos un buen chorro de nata.

Se puede disfrutar caliente, pero la ortodoxia exige tomarla fría.

Un dato curioso de la *vichyssoise* es que su origen aún genera discusiones. Por un lado se atribuye a un cocinero del campo occitano que intentó actualizar un potaje rural en el Ritz de Nueva York y, por otro, tenemos a un cocinero vasco que dice haberla inventado a base de refinar la receta de la porrusalda. ¿No es bonito?

Crema de verduras

Y si a la crema de calabacín le pongo un poco de cebolla y puerro, ¿qué tal? Pues te saldrá crema de verduras. Y si en vez de agua le pongo un caldito de alcachofas y apio que tengo del otro día, ¿qué? Pues eso, crema de verduras.

En este cajón de sastre hay sitio para todo lo que sean combinaciones de diferentes sabores o cremas hechas como solución para no tirar verdura cocinada. Todas las cremas hechas con esta intención son buenas cremas. Aquí os propongo algunos trucos que utilizo yo para hacerlas aún más ricas.

Ojo con el pimiento, que hasta ahora hemos hablado poco de él pero es muy interesante en esta categoría. Si hasta ahora lo evitábamos porque la potencia de sabor que tiene enmascara al resto, aquí su impertinencia nos puede servir para cubrir la patata con judía verde hervida de antes de ayer y dar al conjunto un sabor que a mí, personalmente, me encanta. Mojado con el agua de hervir garbanzos, da como resultado una de mis cremas de verduras preferidas. Si el pimiento es amarillo y, por lo tanto, el color final de la crema es amarillento y claro en lugar de amarronado, ya es la apoteosis.

Un buen sofrito. Qué más da si lo que queréis aprovechar es verdura hervida, medio kilo de picadillo de verduras que estáis hartos de ver de un lado para otro, un puñado de alubias o cuatro florecillas de brócoli. En el fondo de la olla hacéis un buen sofrito con cebolla y ajo, si queréis y no os da miedo, y una buena ración de grasa, ya sea aceite de oliva, manteca o mantequilla. Patata para ligar, si no la lleva la verdura que ya tenéis cocida, cuatro

vueltas a este sofrito bien engrasado, agua o caldo vegetal, triturar ¡y adelante!

Tened en cuenta que todo lo que sea sabor nos interesa: las pieles y los troncos de las alcachofas dan un buen caldo para sustituir el agua en una crema de alcachofas o verduras variadas. Lo mismo pasa con las vainas de los guisantes y las habas, y hasta hay quien tuesta al horno las pieles de las cebollas y hace un caldo oscuro de cebolla, o las usa para dar color tostado a un caldo de carne.

Pensad también en el caldo gelatinoso resultante de hervir legumbres. El de garbanzos mejora cualquier olla o potaje, no solo en cuanto a sabor sino a textura; el de alubias lo podemos añadir a cualquier crema si vamos con cuidado para que no quede demasiado dulce; el agua de hervir guisantes, tan refrescante, es buena hasta para bebérsela sola.

Casi todas las cremas del mundo, si no contienen huevo, se pueden guardar congeladas. Después de la congelación es probable que torzáis el gesto por los cambios que esta provoca en la estructura de las cremas, pero la mayoría de las veces todo se soluciona haciéndolas hervir y volviéndolas a triturar para ayudar con el movimiento a que el conjunto vuelva a integrarse. Los cambios en el color son inevitables y no tienen remedio.

Es mejor guardarlas en recipientes o envases individuales que en fiambreras grandes. La descongelación será más rápida y segura y, de paso, no nos veremos condenados a comer crema cada día de la semana para no tener que volver a congelarla, que es algo totalmente desaconsejable.

El bizcocho

Una fiesta sin pastel es una reunión.

Julia Child

Por tres puntos no alineados pasa un único plano.

Euclides de Alejandría

No hay fiesta de cumpleaños sin tarta. Los que tengáis hijos sabréis que a partir del momento en el que los niños tienen una determinada edad, la agenda se llena, nos guste o no, de citas para celebrar fiestas infantiles. Como mínimo, tantas como amigos o compañeros de clase tengan cada uno de los menores a cargo. A veces puede haber dos o tres la misma semana. Sin entrar en los niveles de angustia que esa alteración logística añade a las páginas del calendario, que normalmente, teniendo hijos, ya están muy llenas, eso supone un consumo anual significativo de una muestra variada de pasteles de cumpleaños de manufactura casera.

Los aquí presentes con hijos sabemos de lo que hablamos. Los que no, podéis aplicar lo que viene a continuación a la experiencia de los bizcochos de yogur, las tartas de manzana, los bizcochos en cadena de las Carmelitas Descalzas o los *brownies* experimentales de vecinas voluntariosas, de vuestra tía o de las quedadas en las que cada uno lleva algo para compartir.

La noticia que hay que dar no es del todo una noticia, porque no es una novedad, es decir, no es nada que no

sepamos todos desde hace tiempo, pero se le puede llamar noticia porque no sé de nadie que la haya anunciado en público y en voz alta: los pasteles caseros que hacéis no están ricos. En realidad, más bien malos.

Ale. Dicho queda. Y me parece bien soltarlo aquí y de esta manera, porque no hay nada más mezquino en este mundo que no mostrar amabilidad y gratitud sinceras a quien te ofrece algo cocinado con sus propias manos. La fiesta no es el momento de ponerse puntilloso, en la fiesta uno hace lo que tiene que hacer: comerse el trozo que le toca, decir «¡qué bueno!, ¡qué buena pinta!», pedir la receta y asegurar que intentará hacerlo en casa. Punto.

Lejos de lo que evocamos en nuestro imaginario, alimentado a base de cuentos y fábulas infantiles llenos de pasteles de frutas jugosas y cremas dulces, de escenas de películas y libros en los que se celebran fiestas portentosas donde todo el mundo se lo pasa bien, con farolillos en el jardín, bandejas de galletas, tazas de té caliente, magdalenas y bizcochos esponjosos rellenos de cremas de huevo y vainilla y de natas semimontadas, tartas que chorrean chocolate fluido y brillante y que hacen las delicias de grandes y pequeños, lejos de todo eso, digo, lo que nos llega a la mesa en una fiesta de cumpleaños o lo que nos presenta la vecina en un plato de Duralex bajo un trozo de papel de aluminio arrugado son cosas más bien tristonas; voluntariosas, sí, pero mustias.

Bizcochos densos, de los que cuesta tragar, con ese borde seco y esa montaña en el centro como una tripa abultada, rellenos de mermelada y enmasillados por fuera con chocolate, migas y cuatro Lacasitos. Pasteles modernos de zanahoria que pican en la lengua por exceso de bicarbonato. Bizcochos de yogur agrietados o tartas de manzana pasadas de canela que irritan la garganta. Planchas de fruta y hojaldre con suerte insípidas; sin suerte, con ese deje de grasa de tercera que se agarra al paladar como la cera de los cirios a la bóveda de una iglesia románica. ¡Qué pena tan grande! Si hasta los niños de las fiestas dejan su plato con el trozo a medio comer tirado en

el primer banco que encuentran, y eso que los críos son de meterse arena en la boca por gusto.

No. La pastelería del mundo real no tiene el mismo brillo que la del mundo imaginario, y no nos hace la misma ilusión.

Y no deja de ser curioso, porque la experiencia confirma lo que todos sabemos, que eso pasa. ¡Por eso seguimos buscando recetas! Seguimos intercambiándolas una y otra vez en reuniones y quedadas; seguimos navegando por internet y su mar infinito de «fórmulas infalibles», a la caza de la que tiene que venir a dar el puñetazo definitivo sobre la mesa y zanjar el tema de una vez por todas. Tenemos anotaciones de recetas simples de pastelería datadas de hace más de siete mil años en Egipto, Google registra en 2020 más de cien mil millones de búsquedas al mes, con el bizcocho en el *top ten* de las más buscadas en gastronomía, pero, oye, qué mala suerte, la buena aún no la hemos encontrado.

Y yo creo que eso es porque vamos atolondrados por la vida, no acabamos de saber del todo qué hacemos en realidad cuando hacemos las cosas y tenemos un problemilla de falta de humildad.

La pastelería y la cocina se parecen como un huevo a una castaña. Ambas disciplinas tienen en común que, llevadas a la práctica, dan como resultado cosas comestibles, pero son oficios completamente distintos entre sí que, aun estando sometidos al gobierno de las mismas leyes físicas, no se rigen por las mismas normas.

Allí donde la cocina propone una receta como punto de partida e invita a un camino de ir rectificando, de salpimentar a ojo, de acercar la nariz a la olla, de añadir agua a media cocción o de improvisar con lo que tengamos en la nevera, la pastelería, a un problema o a la voluntad de hacer un pastel, responde con una fórmula precisa y establece la serie de pasos y técnicas concretas que hay que seguir para obtener un resultado fiable, siempre igual, como lo haría una ecuación matemática.

Allí donde la cocina dice «sofreír una cebolla mediana

hasta que esté dorada», la pastelería dice «calentar 72 gramos de azúcar en grano hasta 121 grados centígrados (retirar el cazo del fuego en el momento en el que el termómetro marque 119 para que el calor residual del recipiente haga que se alcancen los dos grados que faltan)».

Una nos habla de arrojo y recetas; abre un camino de flexibilidad, de instinto y de eso de elegir «cuatro peras hermosas» (¡como si no hubiera centenares de variedades de peras!, ¡como si algunas no fueran tanto más buenas cuanto más grises y llenas de bultos!, ¡como si «hermosas» en realidad quisiera decir algo!), y la otra nos habla de seriedad y de fórmulas, de gramos, minutos y segundos, y señala un camino de obediencia rigurosa.

Ante esa realidad, nosotros hacemos oídos sordos y, con total indiferencia, vamos retocando a lo loco y modificando a nuestro antojo fórmulas de tartas y pasteles que vienen arrastrándose desde el inicio de los tiempos pasando de boca en boca y de whatsapp a whatsapp hasta acabar convertidas en Frankensteins deformes y grotescos, como frases en el juego del teléfono roto.

Cuando algo no sale bien, cuando el pastel queda denso y seco, lo achacamos a la fórmula, claro, que debe de estar mal hecha, o al horno doméstico, que ya se sabe que es un desastre y va como quiere. Si la masa no sube, nos decimos que es porque le falta levadura, y nos quedamos tan panchos.

Acompañadme a visualizar la siguiente escena. Una tarde de sábado cualquiera. Acabamos de ver una peli de sofá y mantita donde sale un pastel y, excitados, decidimos que queremos hacer uno parecido. ¡Qué rico! Rápidamente, tiramos de búsqueda en Google o visitamos algunos de los blogs que tenemos guardados en la pestaña de favoritos, consultamos alguno de los veinte recetarios de la estantería o mandamos un whatsapp a la cuñada. De ahí sale una preselección de tres o cuatro recetas candidatas a ser la elegida. En todas ellas, en el título pone «fácil», «rápido», «de la abuela Antonia», «infalible» o «en veinte minutos». Nos plantamos en la cocina y echamos un vistazo a los

armarios y la nevera, revolvemos cajones a la caza de moldes, localizamos los accesorios de la batidora eléctrica que Dios sabe dónde andarán, y nos plantamos a medias con las condiciones del punto de partida. Lo que tenemos no se ajusta con precisión a lo que pide ninguna de las tres o cuatro recetas que hemos seleccionado, pero, si seguimos las instrucciones de esta de aquí para empezar, después hacemos esto que dice esta otra y en vez de poner este ingrediente que no tenemos tiramos de esta mermelada que hace días que duerme en el tercer estante de la nevera medio seca, saldrá estupendamente, habremos echado la tarde y nos quedará un pastel espléndido.

La noche nos pilla con la cocina hecha unos zorros, la cena pendiente, un hambre de mil demonios y un pastel que decimos que ha quedado bueno porque, con semejante ansiedad en el cuerpo, decir la verdad haría que se nos saltaran las lágrimas.

Ante una fórmula de pastelería de un manual serio, bien equilibrada, resultado de horas y horas de I+D de algún pastelero reputado, de pruebas y cálculos matemáticos para conocer qué reacciones químicas y cambios físicos se producen en los ingredientes cuando los combinamos o cuando modificamos las condiciones de humedad o temperatura, delante de una buena receta técnica, pasamos de largo y buscamos otra que sea más *simpática*. Nos resulta inverosímil la posibilidad de estudiarla y practicar hasta lograr ejecutarla con precisión. En cambio, nos parece buena idea ir a buscar recetas de títulos llamativos a un repositorio generado por quienes no trabajan en el ámbito de la pastelería, sino que se ganan la vida gracias, precisamente, al hecho de que no paramos nunca de buscar; gracias a no dar nunca un resultado definitivo.

La realidad es que no queremos aprender pastelería: queremos el pastel de la foto. No queremos cabalgar por las anchas llanuras, atravesar el bosque tenebroso, luchar contra el dragón arriesgando la vida y subir hasta la torre más alta para rescatar a la princesa. Queremos el tesoro.

Preferimos doblegar la pastelería como maestría que flexibilizar un poco nuestra soberbia para asumir con mirada limpia que quizá lo que tenemos que hacer es aprender.

Cuando el bizcocho no nos queda como queríamos o como el de la foto es porque no hemos hecho exactamente lo que decía la receta, porque quien prometía trucos infalibles para conseguirlo no es pastelero profesional o porque quien nos pasó la receta en aquella fiesta de cumpleaños de hace un par de semanas la sacó de quién sabe dónde o de quién sabe quién, que también había hecho con ella lo que le había dado la real gana. Lo que nos pasa nos pasa por traviesos irredentos, porque nos hacemos trampas al solitario y porque nos da alergia responsabilizarnos. Si sois sinceros, seguro que estáis de acuerdo conmigo y también con el hecho de que no sabemos qué es un bizcocho ni cómo narices funciona.

Y estamos hablando de una receta la fórmula definitiva de la cual ya existe, tiene tres ingredientes y se elabora en 40 minutos manchando un bol, dos platos, unas varillas y un molde.

¿Qué es un bizcocho?

¡Un bizcocho es una maravilla! Un poeta nos diría que es un trozo de cielo envuelto para ser llevado a la boca, ¡y tendría razón!

Tenemos que pensar en la base dulce que sostiene un pastel como en una estructura arquitectónica estable y quieta sustentada por tres elementos —huevos, azúcar y harina— que funcionan un poco como lo hacen en la argamasa la cal, la arena y el agua: son una mezcla fluida que, en un momento dado, se seca, solidifica y mantiene la forma que haya adquirido.

Si los mezclásemos solamente con un tenedor y los metiéramos en el horno, esos tres ingredientes nos darían una especie de tortilla de harina plana y dulce. En lugar de eso, jugando con el movimiento, la temperatura y el

tiempo, lo que hacemos es capturar infinitos millones de minúsculas burbujas de aire (¡de cielo!) dentro de esa amalgama para que queden atrapadas hasta el momento justo en el que cuaja y adquiere forma estable.

¿Por qué sube un bizcocho?

Esto es fantástico. ¡Un bizcocho sube porque está sometido a las mismas leyes físicas que nosotros y que todas las cosas de este mundo! ¡Sube porque no puede no hacerlo!

Al batir los huevos, tanto si los batimos enteros como si separamos las yemas de las claras y las batimos por separado, lo que hacemos es tan sencillo como sacudirlos muy deprisa, haciéndolos saltar arriba y abajo y plegarse sobre sí mismos, salpicando y atrapando esas burbujitas de aire que hay alrededor, con el objetivo de que queden recubiertas de huevo y encapsuladas como celdas de un panal de abejas.

Eso lo hacemos después de haber añadido el azúcar, que, con sus minúsculos cristales de aristas afiladas, sacudidos por el movimiento, rompen las paredes de huevo para convertir las celdas en celditas más y más pequeñas, más uniformes y más regulares.

El objetivo final de batir los huevos con el azúcar es conseguir una esponja inflada y firme, preñada de microcompartimentos de aire de paredes elásticas.

A esa esponja le incorporaremos, con mucho cuidado, la harina tamizada, con cautela, para evitar romper las pequeñas burbujas que tanto nos ha costado lograr, acariciando la mezcla con una espátula de abajo hacia arriba, volcándola sobre sí misma, mientras añadimos la harina como una lluvia suave.

Al bizcocho, en primer lugar, la harina le aporta el sabor y los matices del cereal. En segundo lugar, le da el almidón, que es lo que cimentará esa esponja elástica de proteínas de huevo para conseguir que las paredes de nuestra estructura, al salir del horno, aunque estén cuajadas, no se desmoronen sobre sí mismas, como lo haría

la tela de un globo aerostático al perder temperatura (que es, de hecho, lo que les pasa a los suflés).

Sí, Maria, pero ¿por qué sube un bizcocho?

¡Ah! Pues sube porque esa esponja de paredes elásticas, azucarada y enharinada, que habremos volcado con cuidado en un molde, entra en un horno a 180 grados.

¡La alta temperatura hace que los electrones de las capas exteriores de esos átomos que forman las burbujas de aire preciosas que hemos logrado capturar se revolucionen! ¡Las partículas se alteran, empiezan a dar vueltas con más energía y velocidad, amplían sus órbitas y ocupan más espacio! Cada una de esas pequeñas partículas energizadas inflama las burbujas de aire de ganas de crecer, y se ponen a empujar hacia afuera las paredes elásticas de huevo y harina. El bizcocho sube inevitablemente siguiendo el único camino posible, que es hacia arriba, acorralado como está a lado y lado por los bordes del molde.

Ese movimiento de expansión dura hasta que la totalidad del huevo alcanza el punto de coagulación, se blinda, a 65 grados, y pierde la elasticidad que posibilita la expansión. Llegados a ese punto, el bizcocho no crecerá más y pasará a dorarse.

Eso es lo que experimenta una torta dulce durante los 20 minutos que, aproximadamente y dependiendo de la forma y las dimensiones del molde, pasa dentro del horno. ¡Si eso no es fantástico, yo ya no sé!

¿Y no le ponemos levadura?

¡Pues claro que no le ponemos levadura! ¿Para qué demonios la queremos?

La levadura química, lo que conocemos como Royal y viene en sobres rojos, es una mezcla de bicarbonato y antiaglomerante que, al entrar en contacto con el agua, genera burbujas de aire. Habitualmente la incorporamos a la mezcla junto con la harina y su reacción química arranca cuando se encuentra con la humedad del huevo. Sin embargo, su funcionamiento es demasiado lento para hacer subir un bizcocho entero de forma enérgica, rápida y regular. En el momento en el que su fabricación de

burbujas despierta, el pastel que está en el horno ya ha empezado a cuajar por los bordes, que es la zona donde el huevo está más expuesto al calor, y esas burbujas de aire generadas por el bicarbonato no pueden crecer en ningún otro sitio que no sea la zona central, que se mantiene cruda más rato. Las tartas que se hacen siguiendo fórmulas con levadura química acostumbran a lucir barriga en el centro del bizcocho, que es donde el pastel tarda más en cocerse, y no pueden compararse en cuanto a estructura a la eficacia de una esponja de huevo montado llena de burbujas infinitas repartidas de forma regular y listas para crecer en el momento justo de entrar en el horno.

La fórmula

425 gramos de huevo (8 unidades)
225 gramos de azúcar
225 gramos de harina

A partir de aquí, ya sabéis. Separad yemas y claras. Montad batiendo con fuerza las yemas con la mitad del azúcar y haced lo mismo con las claras y el azúcar restante. Cuando las dos masas estén bien esponjadas y firmes, cuando las yemas blanqueen por haberse repartido y disuelto su color naranja intenso entre una superficie que multiplica por cinco la que ocupaban inicialmente, cuando las claras sean finas, enormes, firmes y brillantes, entonces, y solo entonces, no antes, las juntáis con cuidado.

Ese batir puede hacerse perfectamente a mano dedicándole mucho rato. De hecho, a mano es como se había hecho toda la vida con absoluta normalidad antes de la aparición de los robots de cocina. Pero reitero lo de mucho rato. A máquina lo podemos conseguir en pocos minutos.

Le añadís la harina tamizada en forma de lluvia y, con la ayuda de una espátula flexible, lo volcáis en un molde untado de mantequilla y espolvoreado de harina, y lo metéis en el horno, que ya estará a 180 grados, a media

altura, con calor arriba y abajo y la ventilación activada, si tenéis.

Unos 20 minutos después, cuando la superficie de la torta ofrezca una resistencia firme al tacto suave de la mano plana, lo que nos indicará que toda la miga ya está bien hecha, la sacaremos del horno, la dejaremos reposar en el molde unos minutos y la volcaremos sin miedo sobre una rejilla para que se enfríe.

Esta es la fórmula definitiva para una genovesa perfecta y canónica, es decir, un bizcocho impecable. No hace falta que busquéis más: si no os sale bien no es ella, sois vosotros.

¿Qué variaciones podemos hacer?

Ahora mismo, ninguna. Estaos quietos, por el amor de Dios. ¿Habéis visto la cantidad de ciencia que hay detrás de esta fórmula perfectamente engranada? ¿Sois conscientes de la estupefacción y la desesperación silenciosas con la que os observan desde lejos los pasteleros cada vez que os ven hacer retoques al tuntún?

Esas proporciones exactas son las que hacen que la fórmula funcione. Un exceso de azúcar bastaría para desestabilizar la estructura y hacer que se desplomara al subir, cosa que daría lugar a una torta espesa y pesada. Un exceso de temperatura quemaría el exterior y dejaría el centro crudo. Un defecto de harina convertiría el pastel en una tortilla elástica y empapada. Un abandono de la tarea de batir los huevos hasta el final porque estamos cansados o porque nos aburrimos daría lugar a un pastel que no sube o que lo hace de forma irregular. ¡Dios sabe qué puede pasar si le añadimos un vasito de yogur, unas cucharadas de chocolate o un chorrito de anís!

Llegados a este punto, la mera ocurrencia de añadir a ojo algún ingrediente nuevo para cambiar o mejorar la fórmula debería ser penada por ley.

Invoco la cita del inicio de este capítulo de Euclides de Alejandría, el padre de la geometría: «Por tres puntos no

alineados pasa un único plano». Eso es lo que hace que un taburete de tres patas sea más estable que uno de cuatro, lo que hace que la mesa de cuatro patas del bar se tambalee y no te puedas tomar una caña en condiciones. Es sencillo: tres puntos generan un plano. Si lo que tenemos son cuatro puntos, lo que generamos no es un plano de cuatro aristas, sino tantos planos como formas distintas haya de unir esos puntos de tres en tres. La mesa o el taburete de cuatro patas en cuestión irán cambiando de plano según cómo los toquemos o cómo nos apoyemos en ellos, y no habrá manera de que se estén quietos.

La anterior receta de bizcocho es una fórmula perfectamente calibrada sostenida por tres ingredientes. ¡Añadir ingredientes a discreción o modificar cantidades a ojo revolucionaría las posibilidades de distintos resultados, igual que lo haría, en una ecuación matemática, agregar una o dos incógnitas adicionales sin ni siquiera haber resuelto antes la ecuación inicial!

Por eso ahora voy a echaros una mano y a proponeros algunas de las posibles variaciones de esta base de genovesa clásica que han sido testadas y razonadas. No sería justo por mi parte quemar los puentes que nos han traído hasta aquí y después no dejar ni un resquicio para la esperanza.

Base para un pastel de cumpleaños

Hornearemos la masa que resulta de seguir la fórmula inicial en un molde de unos 24 centímetros de diámetro.

Una vez hecha y fría, en lugar de consumirla tal cual, la genovesa se puede cortar transversalmente con un cuchillo de sierra para hacer distintos pisos. En cada capa, pintaremos la miga con una mezcla de almíbar y un chorrito de anís con un pincel para que, una vez montado, el pastel final sea meloso y húmedo, y lo rellenaremos de mermelada, de nata, de trufa, de crema pastelera o de lo que nos apetezca.

Una vez tengamos las capas de bizcocho y el relleno bien colocados de nuevo, podemos acabar el pastel

cubriéndolo de alguna de las cremas que hemos usado para rellenarlo; podemos dejarlo tal cual como lo vemos ahora, desnudo, como una casa rústica con las paredes de obra vista; o podemos bañarlo en una salsa de chocolate hecha con tres partes de nata hervida por dos partes de chocolate. Ese baño de salsa de chocolate, cuando está caliente, es fluido, y se endurece al enfriarse.

Es importantísimo ponerle velas. Si no, el pastel de cumpleaños no está tan rico.

Bizcochos individuales

Repartiremos la masa en moldes de papel individuales de unos 8 centímetros de diámetro llenos hasta dos tercios de su capacidad. Los pondremos en una bandeja en el horno, colocados con cierta separación entre ellos para que no se peguen, y los hornearemos sin ventilación que pueda deformar el copete que se forma encima de cada pastelito cuando sube la masa. La cocción es la misma que la de un pastel grande solo.

Planchas de brazo de gitano

En lugar de volcar la masa en un molde cilíndrico y hondo, la estiramos con una espátula sobre una plancha cubierta de papel de horno de forma que tenga un grosor uniforme de 1 centímetro.

La hornearemos más deprisa que los bizcochos, a 210 grados entre 5 y 8 minutos, para conseguir que en el centro de esa lámina fina quede un poco de humedad que la mantenga flexible una vez fría.

Bizcochos de soletilla

Pasaremos la misma masa a una manga pastelera. Le cortaremos la punta con unas tijeras de modo que nos

quede un agujero de unos 3 centímetros de diámetro por donde escudillaremos bastoncillos de 10 centímetros de largo sobre una bandeja cubierta con papel de horno. Intentaremos que queden separados, dejando espacio entre ellos para que puedan crecer, y los espolvorearemos con azúcar fino para que quede esa capa crujiente encima. Serán 10 minutos a 210 grados y sin ventilador.

Torta de almendras

425 gramos de huevo (8 unidades)
250 gramos de azúcar
200 gramos de harina
75 gramos de almendra en polvo

En este caso seguiremos exactamente los mismos pasos que en la fórmula inicial, pero, partiendo de la misma cantidad de huevos, cambiaremos las proporciones del resto de los ingredientes para que quepan 75 gramos de almendra molida. Al hacer eso obtendremos una torta más baja que el bizcocho inicial (por el peso añadido de la almendra) pero más rica de sabor. Nos puede servir también como base para un pastel, pero debemos tener claro que no será tan esponjosa como la fórmula básica.

Bizcocho de café

La fórmula y el procedimiento son exactamente iguales a la fórmula base, pero añadiendo a la harina 40 gramos de café soluble.

Bizcocho de cacao

La fórmula y el procedimiento son exactamente iguales a la fórmula base, pero sustituyendo 50 gramos de harina por 50 gramos de cacao en polvo.

Otras consideraciones

Recordad que no es buena idea cortar un bizcocho o una torta hasta que no estén completamente fríos. Al principio, cuando el pastel aún está caliente, su estructura es frágil y se desmigaja con facilidad. Además, ese vaporcillo que se escapa de su interior es humedad que perdemos y que hará que la miga del pastel, una vez fría, esté más seca. El aroma que percibimos también es aroma que se va (véase el punto número nueve del decálogo del pan con tomate).

A veces, si tenemos previsto cortarlo en capas para rellenarlo, es buena idea hacer la base del pastel el día antes de montarlo y decorarlo. En la nevera, bien tapado, aguanta un día en perfectas condiciones.

Todas estas elaboraciones pueden congelarse sin problemas protegidas con film alimentario o en recipientes herméticos. A algunas, como las láminas de brazo de gitano, incluso les va bien para ganar un poco más de humedad y que podamos enroscarlas luego sin peligro de que se agrieten.

Epílogo al bizcocho

Tengo una hija de ocho años y he ido a un montón de fiestas infantiles. Una base así en un pastel de cumpleaños yo no la he visto nunca. No me han ofrecido nunca unos bizcochos de soletilla caseros ni una torta de cacao o de almendra como estas para acompañar el té de una merienda. Y creo que, el día que eso pase, lloraré.

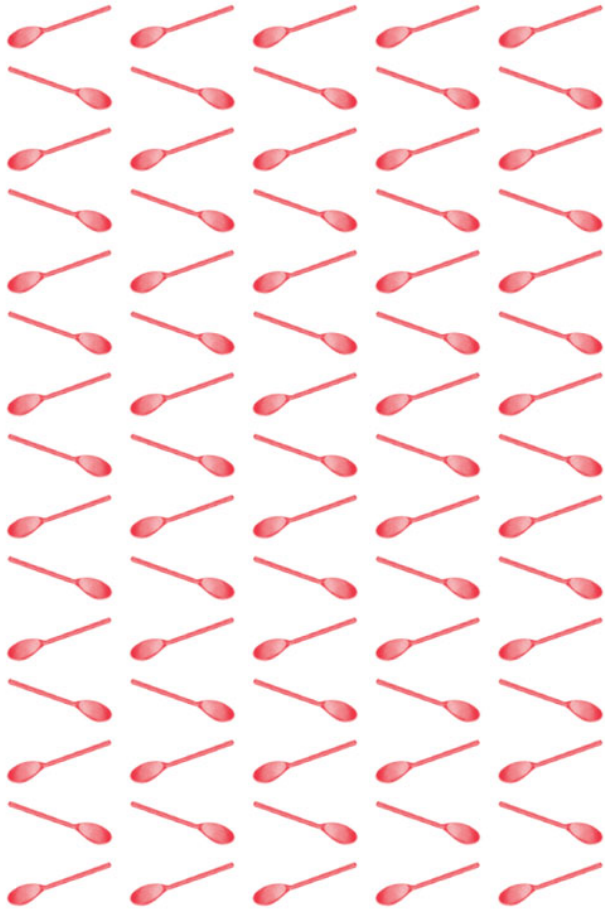
Estoy cansada de decoraciones que sirven para enmascarar cosas medio mal hechas. De filigranas, añadidos extraños y modificaciones sin ton ni son, decididas a ciegas para compensar errores o limitaciones de base.

Cansada de la aproximación a la pastelería desde una perspectiva fotográfica y barroca. Desde el querer conseguir el resultado de la foto de Instagram y no desde el querer empezar por los cimientos. Desde la idea de que más dulce significa más bueno o que más ingredientes significan más

sabor. Y sobre todo estoy cansada de la poca ilusión que nos hace a todos en estos momentos probar pasteles. ¡No puede ser que nos hayamos rendido!

Lo que os propongo es frenar este caótico sálvese quien pueda de tartas y recetas que van de un lado a otro, decir basta a esta realidad empantanada de la pastelería casera, hacer que salten los plomos, parar en seco y, despojados de ideas preconcebidas, recomenzar nuestro idilio con la pastelería a partir de una hoja en blanco. Empezar por el principio.

Ese festival fabuloso e ilusionante que tenemos en la imaginación, todo lo que de verdad podría llegar a ser un pastel de cumpleaños, es posible. Solo tenemos que empezar a buscarlo por otro camino.



TODO EL CORDERO, MENOS LAS COSTILLAS A LA BRASA

«No hay ningún hombre por el que valga la pena renunciar al resto.» La frase podría ser de Maria Aurèlia Capmany, pero es de Margarita, la de Can Castany.

Margarita era la hermana de la mujer de un hermano de mi abuelo materno; técnicamente, mi tía abuela política. Nació hará unos cien años, antes de la guerra, y murió hace unos veinte, en La Garriga. La frase la soltó a bote pronto un día que, siendo ella ya muy mayor, mi hermana le preguntó: «Margarita, ¿tú por qué no te casaste?», y nunca sabremos si con ese «al resto» se refería al resto de los hombres, a la multitud de derechos y libertades a los que renunciaba una mujer en esa época cuando se casaba o a un poco de cada cosa.

A diferencia de otras personas, que parecen ser capaces de narrar su historia con sentido, coherencia y todo tipo de detalles, como si de una novela se tratara, yo veo mi infancia como uno de esos libros animados en los que, al pasar una página, sobre un fondo florido y lleno de detalles preciosos, aparece por sorpresa un castillo a todo volumen; en los que, al pasar otra, se despliega un unicornio, y en los que aquí y allá encuentras pestañas que, al accionarse, hacen que se muevan cosas. En ese libro de postales estáticas en tres dimensiones, aderezado solo de vez en cuando con algún párrafo de texto o algún diálogo imponente entre comillas, el mecanismo que hace que el conjunto funcione queda escondido en el doble fondo espeso de las páginas duras encoladas entre sí. Intentar separarlas para observar sus secretos y resolver los porqués

de todo implicaría estropear el libro, de forma que el entramado oculto de información que da sentido y explica lo que viví de pequeña será para mí siempre un misterio.

La tía Margarita vivió siempre con su familia de sangre en la finca que les daba nombre, Can Castany, en la calle Samalús número 11, a cuatro pasos de Can Sala, que es donde antiguamente estaba el parvulario para niños de cuatro a seis años al que íbamos con mi hermana cuando éramos pequeñas.

Salíamos a las cinco, mochilas al hombro; buscábamos con la mirada a Margarita al otro lado de la calle y cruzábamos corriendo cuando nos lo indicaba. Pasábamos las tardes en la tienda de lanas que regentaba en la planta baja del edificio con grandes ventanales que servían de escaparate a pie de calle, donde llevaba toda la vida enseñando a tricotar a las jóvenes del pueblo y a las señoras que venían de Barcelona a tomar las aguas termales y a veranear en las mansiones del paseo. Estábamos perfectamente entrenadas en el arte de no estorbar y de quitarnos de en medio en aquel bosque de piernas, medias y faldas por debajo de la rodilla que poblaban aquella trastienda con bancos de madera a ambos lados donde se sentaban, cosían y charlaban las mujeres, y nos distraíamos durante horas a ras de suelo, asando tajadas de fuet clavadas en agujas de hacer punto en la estufa de butano hasta que quedaban saladas y grasientas, para después meterlas en el mendrugo de pan que nos daban para acompañarlas. A veces tostábamos el pan con el fuet dentro, pero no quedaba tan bueno. Nos pasábamos el día mordisqueando, y éramos tan invisibles como un par de ratoncillos.

La tía Margarita no nos daba chocolate muy a menudo, decía que nos debilitaría el carácter. Lo más dulce que podíamos encontrar en su casa era el jamón del gato, la infusión de hierbaluisa que nos hacía si nos dolía la barriga o estábamos tristonas, y las chufas que ponía a remojo en un bote de vidrio y que sabíamos que compraba expresamente para nosotras. No es que fuera desagradable

ni arisca. Para nada. Nos trataba con el más absoluto respeto y solo nos regañó fuerte un par de veces cuando realmente nos lo habíamos buscado, como aquella vez que vino un amigo a jugar y nos desmadramos y yo acabé con un palo de escoba de hierro oxidado clavado en la cara a modo de lanza mientras jugábamos a indios y vaqueros. Aún conservo la preciosa cicatriz.

La tía Margarita, a quien nosotras ya conocimos de mayor, cuando era joven de vez en cuando echaba el cierre al negocio uno o dos días y desaparecía. Cogía sola el coche de línea y se iba hasta Perpiñán, donde compraba revistas francesas de corte y confección y regresaba al pueblo a perturbar la paz social del franquismo con patrones de faldas demasiado cortas, esquemas de brocados extravagantes, escotes demasiado pronunciados y blusas de ganchillo llenas de agujeros inoportunos. A lo largo de los sesenta y los setenta, las chicas salían alborotadas, ilusionadas y ruborizadas de Can Castany y, en un goteo constante, iban volviendo compungidas con un «Margarita, mi madre me ha reñido». «Dile a tu madre que la blusa está bien hecha, que te queda estupenda y que lo que vas es moderna», decía ella.

Como una Sophia Loren nacida en el lugar y el momento equivocados, con su pelo negro ondulado y muy fino, su jersey de punto rojo con botones metálicos, su bata de cuadros rosados y blancos y su porte orgulloso, no se enfadaba nunca con nosotras, más allá de su fondo de resentimiento perenne con la vida en general y con el pueblo en particular.

La tía Maria, su hermana, que es la mujer que cocinaba zarzuelas cantando coplas de Concha Piquer, era quien, de vez en cuando, al volver del mercado, nos consentía con alguna chuchería, que generalmente consistía en una onza de chocolate negro o un trozo de bizcocho. No es que fuera más dulce, es que estaba como ausente y siempre triste por dentro. Si Margarita era un tronco de olivo robusto y poderoso, Maria era una efigie de metal frío muy fino, y tan delgado que una podía oír el sonido del agua en su interior,

siempre a punto de derramarse. Ella se había casado, pero nunca había tenido hijos.

De joven había ido a servir al Balneario Blancafort, después de la etapa en la que funcionó como hospital militar, y había trabajado de cocinera y de criada. Cuando se casó abandonó el piso conjunto y se mudó con su marido, el hermano de mi abuelo, a un ático de la finca contigua a Can Castany al que se entraba por la calle posterior, un paseo de moreras que rodeaba la iglesia del pueblo. Pero las dos hermanas se mantuvieron unidas. A su casa también se podía llegar a través de una red secreta y enrevesada de pasillos y patios interiores que comunicaba el almacén de la tienda de lanas de Margarita y el edificio donde vivía Maria. Si lograbas no perderte, podías pasar de casa de una a casa de la otra sin asomar la cabeza al mundo exterior.

Acabado el parvulario y ya en primaria, mi hermana y yo, los días que no nos quedábamos a comer en el comedor escolar, donde se servía la mejor selección de los peores ranchos militares, teníamos dos alternativas: o nos íbamos cogidas de la mano, paso a paso, hasta el abyecto frankfurt del centro del pueblo donde, subidas a un taburete, nos partíamos un combinado número tres con huevos fritos, lomo y pan pintado con tomate que siempre tenía un sabor raro (y que ahora sé identificar como a fermentado), o íbamos a parar a aquella sala de estar de casa de Margarita para comer con nuestras dos tías abuelas. Maria era la que cocinaba, pese a que vivía con su marido en el otro edificio. Con la cazuela a cuestas apoyada en la pechera, recorría aquel cordón umbilical que unía las dos casas, y juntas veíamos, entre la una y las dos del mediodía, *Apartamento para tres*, comíamos patata y judía verde con carne rebozada y tomábamos un yogur o una pera de postre.

Durante un par de años escasos, mi hermana y yo aún estuvimos a tiempo de disfrutar de la presencia silenciosa y menguante de la yaya Carmeta, la madre de todos en aquella casa, al fondo del comedor. Reposaba en la mecedora cerca de la chimenea, arropada con una manta

vieja hecha de cuadros de ganchillo. De joven había sido mondonguera, ese oficio, hoy en día en extinción, que consistía en dirigir las matanzas del cerdo y distribuir las tareas de limpieza y cocinado de las vísceras e interiores de los animales que se sacrificaban. Figuras como la suya habían sido amas y señoras de las despensas y la economía de las casas de campo en una época en la que su autoridad nunca fue cuestionada por nada ni por nadie. El declive de su cuerpo fue lo que las desmanteló. Nunca más las volvimos a levantar.

En el techo de madera de la sala de estar donde comíamos se adivinaba, recortada, la portezuela que daba paso a la buhardilla secreta donde, con la prohibición de pelearse bajo amenaza de ser expulsados, las dos hermanas habían escondido y alimentado a rojos y curas a partes iguales durante la guerra, hastiadas y hartas de tener que pagar los platos rotos y de pasar la escoba tras los destrozos y la miseria provocados por las disputas en aquel mundo de hombres.

Todas las canciones infantiles detestables hablan de ellas y de cómo fue su vida, desde la de «Don Federico», hasta la de «Soy capitán», pasando por la famosa «Así planchaba, así, así».

A ninguna de las dos las había oído jamás lamentarse de tener demasiado trabajo ni ponerse medallas o presumir de nada de lo que habían hecho en la vida, como no las vi nunca sentarse a verlas venir y simplemente a descansar. Eran mujeres trabajadoras que hacían lo que hacían porque tenían que hacerlo. En su mundo, la cocina era trabajo, y el trabajo, dentro de sus posibilidades, se hacía siempre bien hecho.

Me entra la risa tonta ante los aspavientos de esos que se rasgan las vestiduras a la que alguien dice que utiliza la batidora eléctrica para hacer romesco o alioli, en lugar del mortero. Los mismos que no se plantean usar la plancha de hierro colado o el trapo y el cojín bajo las rodillas para limpiar el suelo, en lugar de la plancha eléctrica o la fregona. Esos que no han entendido nada.

La nostalgia es la muerte de la cocina en tanto que la folcloriza y la extirpa de la vida real para poder admirarla encerrada en la vitrina de los recuerdos. La vida de antes, cuando se cocinaba en las casas de forma cotidiana, también era vida de verdad, no un cuento ni una historia para explicar a los niños pequeños. Los utensilios y los enseres que se usaban en la cocina eran soluciones tecnológicas testadas durante generaciones. Si hace ciento cincuenta años hubieran tenido batidoras eléctricas en las casas, las habrían utilizado.

El trabajo es trabajo, y la tecnología está para facilitarlo. Si solo vemos la parte pintoresca de esta disciplina es que no nos hemos encontrado ni pensamos encontrarnos habitualmente con los problemas diversos y las tendinitis agudas que la tecnología evita y, por lo tanto, la cocina de verdad ya está muerta.

Otra faceta curiosa de este ver la cocina como algo pintoresco y folclórico, que esconde un menosprecio profundo bajo una pátina fina y pringosa de melodrama, es eso del liderazgo femenino desde la cocina, tierno, sensible y afectuoso. Esa cantinela pseudomoderna que dice que «la cocina de las abuelas era buena porque la hacían con cariño y amor», cuando yo no recuerdo a personas más duras y ásperas que las abuelas y las mujeres de esa generación, la gran mayoría mujeres abruptas que adoptaban estrategias más o menos variadas y sibilinas para sobrevivir en un mundo en el que escaseaban la comida y los motivos para notar el pecho henchido de entusiasmo. En ese mundo, las que no podían alzar la voz callaban. Las que alzaban la voz eran temibles. La ternura, cuando la había, iba directa a los nietos, una vez completada su labor con los hijos, con la jubilación.

De una manera cínica y velada, seguimos comprando la moto de asignar a lo femenino los atributos de lo tibio, lo tierno, lo suave, lo débil, lo *pobredemí*, y renunciamos, siguiendo esa vieja inercia rancia del complacer, a apropiarnos de verdad de nuestra vida —nosotras, ¡que lo tenemos tanto más fácil que ellas!— y a ocupar el espacio

que por nacimiento nos corresponde, que es todo el que abarcan los brazos abiertos y los sueños, y que no es nuestro porque alguien nos lo tenga que servir en bandeja, sino que será nuestro el día que dejemos de titubear a la hora de dar un puñetazo sobre la mesa cuando sea necesario.

Muchos de los grandes chefs y sus gesticulaciones me parecen ridículos en la misma medida en la que me lo parecen Paco y Pepe cuando cogen las pinzas de cocinar una vez al año un domingo, montan la barbacoa en la terraza, sacan la bandeja de costillitas de cordero y dicen: «¡Deja, nena, que yo me encargo!» delante del cuñado y de los invitados. Mi estupefacción es la de verlos apropiarse en régimen de monopolio de palabras como *creatividad* o *innovación* obviando la creatividad y la innovación que han alimentado familias enteras con gato cuando no había liebre. Mi indignación es la de verlos jugar con el dinero de inversores a fondo perdido mientras dan lecciones y pontifican, debidamente patrocinados, sobre gestión y optimización de recursos, cuando lo único que no han hecho en su vida en sus cocinas es contar dinero con un mínimo de seriedad y de rigor.

Mi pecado es el de la soberbia de la tía Margarita y de todas las mujeres como ella, que me inflama el corazón y me crece en el vientre y me hace proclamar: «Ni tú, ni nadie».

La cocina mal denominada «tradicional», en contraposición con la «creativa» no necesita de nadie que la dignifique. Nuestras abuelas no necesitan que otro las reconozca. Dignidad había a mansalva en ellas, pero el espectro comunicativo quedó saturado, en cuanto la televisión se instaló en el sitio de honor de los comedores de las casas, por un discurso que explicaba y definía la cocina desde la perspectiva y la vivencia de la cocina de los domingos de costillitas, pinzas, cervecita y listas de ingredientes comprados expresamente para la ocasión.

Yo he nacido como un brote inesperado, no de la punta de las ramas jóvenes que salen de las ramas maduras, que

se bifurcan y vienen del tronco que crece y se aleja de aquel tallo primigenio, sino de la cepa misma, a ras de suelo. Mi vivencia en la cocina bebe de una savia que es vieja y, consciente del tono mesiánico y disparatado de esta afirmación, sostengo que hay que empezar de cero, podar el árbol, prenderle fuego si es necesario, e injertar las generaciones venideras directamente en el tronco original y antiguo, a ras de suelo, como se hace con las buenas cepas centenarias si lo que se quiere es conseguir buen vino. Porque es allí donde hemos abandonado la cocina real, la cocina viva, útil, tecnológica, científica y sabia, y donde nos espera.

Hoy cocinaremos todo lo que las mujeres de las casas han cocinado toda la vida fuera del foco de atención y de apreciación del valor, y pondremos los laureles en el lugar que les corresponde.

A la mierda las costillitas y la brasa.

El cordero

El cordero se compra como el pan: entero, directo del productor y a tanto la pieza. Es obvio que si del cordero usáis las costillitas y descartáis el resto, el precio de este animal os parecerá prohibitivo, si él y los gastos de envío tenéis que repartirlos solo entre las cuatro o cinco raciones que os saldrán. En cambio, si del cordero cocináis hasta el último gramo, las costillitas os acabarán saliendo a seis o siete euros el kilo, que es una cuarta parte de lo que os cuesta esa ración de varillas plastificadas del lineal del supermercado.

El mantra ya es viejo y se hace repetitivo, pero no por ello deja de ser cierto: compremos menos carne, aprendamos a cocinarla más allá de los cuatro cortes *deluxe* y favorezcamos el crecimiento de esa ganadería extensiva que no solo cuida nuestra despensa viva y nuestros pueblos pequeños, sino que nos hace a nosotros mismos menos indigestos para el planeta.

Además, ¿qué tipo de vida viviríamos, nosotros, los

pretendidamente privilegiados, si lo único que conociéramos del cordero fuera esa cosa ennegrecida, amarga, reseca y con tufo de lana que sacamos de las parrillas donde hacemos barbacoas un par de veces al año? Que a veces ni sal le echáis, y cuando lo hacéis es para apagar las llamas que enciende la grasa licuada que gotea sobre la brasa. Qué lástima.

La cruda realidad es que lo que más brilla en las brasas son las patatas, las verduras asadas y la carne embutida, como las butifarras, las longanizas, los chorizos y las salchichas, cuya cobertura impermeable de tripa natural les permite absorber aromas a humo y madera manteniendo al mismo tiempo los jugos y las grasas a buen recaudo en su interior. Cada gota de grasa de lomo, entrecot o chuletita que gotea y se cuela por la parrilla me avala.

Esa grasa es un motivo más para comprar cordero de pastor en vez de cordero de supermercado llegado de Sri Lanka y engordado en buques, por decir algo.

Si algo bueno tienen las leyes de la física es que son universales y se aplican siempre y a todos por igual. ¿Recordáis aquel taco de mantequilla o aquella tableta de chocolate que vuestra abuela tenía siempre en la puerta de la nevera y que, a menudo, sabía a humedad, a pescado y a perejil? Las grasas —y la mantequilla y el chocolate, en esencia, lo son— tienen la peculiaridad, por su estructura química, de absorber y retener los aromas volátiles que las rodean. Esa ley física no solo funciona cuando hacemos un taller de manualidades de elaboración de aceites esenciales y nos fijamos en ese fenómeno, sino que también entra en juego cuando la grasa de la que hablamos es la margarina mal cerrada del frigorífico o parte del organismo de un animal vivo.

Del mismo modo que un cerdo alimentado con bellotas da jamones cuya grasa se deshace en la boca con el aroma de ese fruto, un cordero estabulado en régimen intensivo que haya vivido encerrado sin moverse en un recinto abarrotado de metal, ovejas, pienso y excrementos dará una carne con una grasa fácilmente separable y que apestará a

lana, pezuñas y forraje industrial.

Un cordero de pastor, en cambio, alimentado con leche materna, hierba fresca, pipirigallo y festuca, que ha dispuesto de amplitud y libertad de movimientos, y ha trotado de un lado a otro en busca de las hierbitas que le gustan, es un cordero cuya grasa se ha ventilado bien, ha podido respirar y, a base de ejercicio, se ha ido infiltrando en el interior del músculo, ha penetrado en la carne y se ha ido entretejiendo con ella, suavizándola, absorbiendo los aromas de los prados, los campos y la leche.

Así que promover el consumo de cordero de pastor no solo es una cuestión de ecología y sostenibilidad, sino también de hedonismo y paladar.

Vamos a hacer un repaso del cordero desde la cabeza hasta los pies, para que tengáis algunas ideas sobre cómo sacarle el máximo provecho a este animal maravilloso. Cuando os llegue a casa bien empaquetado, lo único que tenéis que hacer es distribuirlo en raciones según cuántos seáis en casa y las cantidades que tengáis previsto cocinar cada vez que os pongáis a ello. Las guardáis bien, las congeláis y las tendréis a vuestra disposición todo el tiempo que os dure.

Tened presente que, si alguna vez dudáis, la de cordero es una carne que puede cocinarse olvidándose de que lo es y tratándola como si fuera cerdo o ternera. Estofad, freíd, hervid, asad y cocinad a la plancha sin miedo.

La cabeza y el cuello

Empezar por la cabeza y el cuello es empezar la comida por las chucherías. Son la delicia más sabrosa de la historia de la humanidad, tanto de pobres de secano y rebaño como de nobles de buñuelos, vajillas lujosas y salsas de mantequilla tostada. No en vano aparecen en la célebre lista de viandas con las que arranca el primer capítulo del *Quijote*, aquellos «duelos y quebrantos»[1] que no son más que unos huevos revueltos con tocino y sesos de cordero.

No me hagáis aspavientos ni pongáis caras de asco. La

naturaleza no hace distinciones de rango entre sus creaciones ni las partes que las componen. Todas están hechas más o menos de los mismos materiales primigenios en distintas proporciones, combinaciones y cantidades, y todas son golosinas destinadas a alimentar la rueda del ciclo de la vida que veis en las películas.

Las cabezas las cocinaréis partidas por la mitad; así es también como las encontraréis en los expositores de las buenas carnicerías. Están deliciosas horneadas un par de horas a temperatura suave, regadas con manteca, aceite y vino rancio, cubiertas de cebolla, zanahoria, dientes de ajo partidos y hierbas, una salsa que, a media cocción, si queréis, podéis recuperar, pasar por la batidora y acabar con una picada, para volver a cubrir esas cabecitas y meterlas de nuevo al horno un rato más con los sesos al aire, no vayan a deslizarse y perderse en el mar de jugos. Lo único que a mí me da grima comerme son los ojos, pero había visto a Margarita sorberlos con fruición y hacerlos estallar entre los dientes como esferificaciones suculentas.

Hay quien gusta de hacer las cabezas a la brasa, bien cocinadas lentamente por los dos lados, para que la lengua y la parte escondida de la carrillera no queden crudas, y después, bocarriba, las cubre con una capa generosa de picada a base de pan, dientes de ajo fritos, perejil y frutos secos tostados, y las gratina.

Si os parece que necesitáis un paso previo a incorporar una cabeza grande a vuestra alimentación, probad con cabezas de conejo. Pedid en la carnicería que os las guarden y, si son muy buena gente, a lo mejor hasta os las regalan. Abiertas por la mitad y a la brasa, a la plancha o al horno, ellas y sus mofletitos están buenísimos.

En cuanto al cuello, por más vueltas que le doy soy incapaz de encontrar nada en la vida que me guste más que esa parte del cordero a rodajas y rebozada. Solo hay que pedirlo cortado, salpimentarlo, pasarlo por huevo batido y pan rallado, y freírlo en aceite abundante. La grasa se deshace y empapa la carne, el conjunto queda crujiente por fuera y jugoso por dentro, y la traca final llega al sorber del

núcleo de las pequeñas vértebras los restos esponjosos de tuétano suculento.

Si os animáis a pasar un rato entretenidos, podéis llevaros el cuello entero y, haciéndole un corte longitudinal que deje al descubierto los huesos del interior, ir sacándolos hasta dejar la carne del cuello desplegada como un trapo. Esa mantita de carne podéis rellenarla de carne picada, de frutos secos, de lo que os apetezca, y volver a cerrarla enrollándola sobre sí misma y atándola con hilo de bridar o envolviéndola en redaño, que es la membrana que sostiene las vísceras del cerdo y que también podéis comprar en la carnicería. Ese rollito se puede asar así mismo en el horno o lo podéis enharinar, freír y guisar en la cazuela de todas las formas que se os ocurran y con todos los acompañamientos. Hay quien guisa, y le queda muy bien, el cuello entero o en rodajas sin deshuesarlo, y lo hace con la misma naturalidad con la que haría un fricandó, un gazpacho manchego o un estofado de ternera.

La pierna y la paletilla

La pierna y la paletilla enteras podéis asarlas en el horno, como ya es habitual ver en algunas casas en fiestas señaladas. Lo más importante en estos casos es que la carne quede bien hecha, jugosa y melosa hasta el centro, donde se agarra al hueso, y que no quede seca ni por fuera ni en las partes menos gruesas.

Para asegurarme buenos resultados, yo siempre procuro hornear esas piezas grandes en un espacio en el que haya vapor. Para conseguirlo, cojo el recipiente o la bandeja de horno que vaya a usar y, aparte de la grasa y las hierbas y hortalizas que quiera añadir para aromatizar, me aseguro de que haya como mínimo un buen dedo de grosor de líquido, de aceite, vino rancio, coñac y agua. Después, una vez los ingredientes y la pieza de cordero están en la bandeja, la tapo y la sello con cuidado con papel de aluminio y la pongo en el horno a unos 165 grados durante un mínimo de 3 horas según el peso de la pieza. Así es

también como cocino los costillares y las carrilleras de cerdo o de ternera, y ese vapor que se genera en esa cápsula casi hermética, que no permite que los aromas y los sabores se escapen, ablanda la carne y evita que se tueste demasiado o se seque.

Si tenéis invitados y lo hacéis con un poco de antelación, media horita antes de sentaros a la mesa encended el horno y recalentad la carne tapada a temperatura muy suave, procurando no secarla y estropear el trabajo previo bien hecho.

La pierna cocinada entera está buena, por supuesto, pero es difícil, por el grosor de carne que tiene, que no acabe resultando aburrida de comer así a lonchas, cortada como un jamón, con los jugos de la cazuela, que es como normalmente se sirve cuando se cocina entera.

Planteaos deshuesarla, cortar la carne a dados grandes y estofarla como lo haríais si fuese ternera.

Si os apetece intentar cosas nuevas, probad a dejar esos dados de carne de pierna de cordero marinándose un día entero en la nevera untados con cualquier combinación de pimentón dulce y picante, o con una mezcla de especias *tandoori masala* si os gustan, o con hierbas mediterráneas como el romero, el tomillo, la salvia o la albahaca, o con pasas, jengibre rallado, piel de naranja, aceite de oliva, zumo de limón... o incluso con yogur, tomates secos o aceitunas negras «muertas» aragonesas. Después, estofad la carne así mismo, en su propia marinada, al horno suave, un buen rato. También podéis rescatar los dados de carne, enharinarlos y freírlos en una cazuela, reservarlos, hacer allí mismo un sofrito de cebolla, devolver la carne a la cazuela, cubrirla de caldo, agua y/o vino y estofarla con unas cuantas patatas chascadas. La idea de fondo es siempre la de dar a la carne una cocción larga e hidratada. Las combinaciones de aromas y condimentos que podéis invocar son infinitas.

El pecho y la falda

El pecho y la falda pueden estofarse igual de bien que la pierna, pero son aún mejores, porque la cantidad de huesecillos y cartílagos que tienen hacen que su carne sea muy jugosa y mucho más sabrosa, aparte de que se encuentran fácilmente en el mercado a menos de cinco euros el kilo. En esa categoría, y por los mismos motivos, podemos incluir el rabo.

Cortadlo todo en dados, enharinadlo y freídlo en un dedo de aceite o manteca en una cazuela honda. Freíd también un higadillo de conejo o pollo que tengáis guardado en el congelador y reservadlo.

A esa cazuela con la carne doradita, añadidle cebolla a plumas o puerro en rodajas gruesas, zanahoria, nabos, las verduras que queráis o tengáis en el cajón de la nevera, setas frescas si tenéis suerte, un buen puñado de dientes de ajo enteros sin pelar y un buen manojo de tomillo. Dadle unas vueltas y doradlo todo. Añadid un vasito de vino rancio y uno de vino blanco y meted la cazuela en el horno a 170 grados para que se vaya dorando sin pegarse y sin tener que removerlo mucho. Mientras tanto, haced la picada con el hígado que hemos frito, un puñado de almendras tostadas y medio vasito más de vino rancio. Podéis triturarlo con la batidora sin miedo. Añadidlo a la cazuela unos 40 minutos después de haberla metido en el horno. Mezcladlo bien, dejad que se haga un cuarto de hora más, sacadlo del horno, disfrutad del aroma a sotobosque que desprende y guardad esta idea de guiso para hacer con costilla de cerdo, con conejo, con pollo o con la carne huesuda que tengáis a mano.

Esta cazuela se puede alargar con alubias o garbanzos cocidos, y el líquido que os sobre en el fondo de la olla después de comer puede serviros para aliñar un plato de pasta o arroz o unos fideos a la cazuela.

El hígado, los riñones, la *sang i perdiu* y la *samfaina* de Centelles

Quien haya almorzado alguna vez mojando pan en una buena cazuelita de hígado encebollado vivirá para siempre echándolo de menos.

Empezaremos rebanando el hígado bien limpio a rodajas de un par de centímetros de grosor y friéndolo en una cazuela con manteca o aceite. Lo reservaremos aparte un momento. En esa misma cazuela echaremos una buena cantidad de cebolla cortada a plumas y la doraremos a fuego fuerte, sin que acabe de deshacerse, en el mismo aceite en el que hemos frito el hígado, acompañada de una cabeza de ajos pelados y mal cortados y un atadillo de hierbas secas. Cuando esté dorada por fuera y aún firme en su interior, devolveremos el hígado a la cazuela. Lo sofreiremos todo junto y lo regaremos con un buen chorro de coñac o vino rancio. El conjunto tiene que quedar bien hecho, dorado, pero nunca seco, que es el principal peligro al cocinar este despojo.

En cuanto a los riñones, la clave será obtenerlos siempre de buena calidad y limpiarlos bien. Es imprescindible abrirlos por la mitad y dejarlos en remojo en agua muy fría con un chorro de vinagre, para que acaben de expulsar cualquier resto de sangre y eliminar el posible olor a orina.

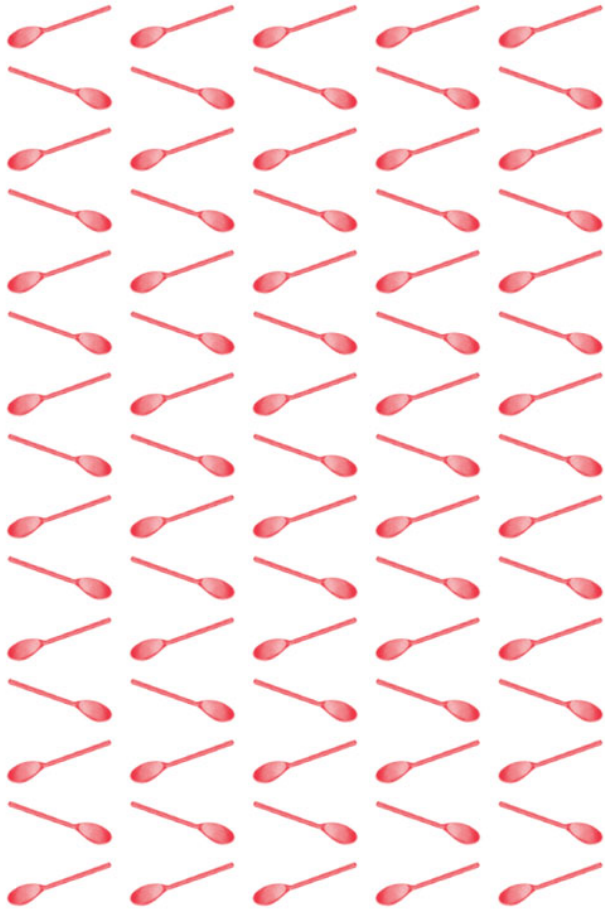
Los riñones podemos cocinarlos al jerez, como en Andalucía —donde es razonable imaginar que nació esta forma de prepararlos—, a la bearnesa, de cualquiera de las mil maneras que tiene el mundo de cocinarlos, o hacerlos sencillamente a la parrilla o a la plancha. A quien le gustan los riñones le gustan guisados de cualquier forma. Haciéndolos tal y como hemos hecho el hígado en el párrafo anterior también os quedarán muy buenos.

Tanto la *sang i perdiu* como la *samfaina* de Centelles son platos tramposos en el sentido de que no son lo que parece indicar su nombre. El primero, que se traduciría como «sangre y perdiz», es un guiso de sangre y pulmones de cordero que no lleva nada que tenga plumas. El segundo nos despista llamándose *samfaina*, como llamamos en Cataluña al pisto de verduras, de un modo parecido a como

nos embauca el gazpacho manchego, que en vez de ser una sopa de hortalizas es un guiso de cordero. En cuanto a su elaboración, esta *samfaina* es prácticamente lo mismo que la *sang i perdiu*, salvando las pequeñas diferencias que las variaciones regionales aportan a la cocina de casquería, y ambos se parecen a la *coradella*, un plato típico de Molins de Rei. Los tres se basan en el aprovechamiento de la asadura, que es como se denominan el corazón y los pulmones del cordero, que se fríen y confitan junto con la sangre coagulada del animal. Este frito se completa en la cazuela con tomate, cebolla, vino y una picada de ajo y perejil, y se acaba siempre mojando pan con fruición.

En lo que respecta a los pies, los intestinos o el vientre de cordero, no sufráis. No os los vais a encontrar por sorpresa en el pedido del cordero entero, y no los veréis en el mercado a no ser que los busquéis y los pidáis. Quizá ahora os parezca que así os quitáis un peso de encima, pero si alguna vez tenéis ocasión de probar los zarajos o las madejas, en Cuenca o en la Bodega Carol, por ejemplo, que los sirve en la Meridiana, entrando a Barcelona, os preguntaréis cómo es posible que hayáis vivido todos estos años sin saber que esa delicia existía, y qué hacer para reproducirla en casa.

No habría más que limpiar bien los intestinos, marinarlos con jugos y especias y enrollarlos en una ramita de sarmiento, como quien hace un ovillo, para después asarlos sobre las llamas o la parrilla en una chimenea, que ir al viñedo a pasar la tarde y encender una hoguera sería una imprudencia.



LA TORTILLA FRANCESA

Es, oficialmente, y según Auguste Escoffier, padre del oficio de cocinar: «*Des œufs brouillés d'un genre spécial enfermés dans une enveloppe d'œuf coagulé, et rien autre chose*» o «Un revuelto de un tipo de huevo en concreto envuelto en una capa fina de huevo coagulado, y nada más».

Al contrario que los huevos revueltos, que piden ser cocinados con paciencia, la tortilla quiere ser sacudida enérgicamente en la sartén y cocinada en menos de un minuto: se trata de que quede un corazón baboso y una membrana exterior delicada y finísima, pero lo bastante gruesa para aguantar la tensión del interior fluido. El huevo no debe dorarse nunca.

Es umami y plenitud, un sabor que está suspendido en algún punto entre balancear las piernas sentada sobre la mesa del comedor y una ducha tibia de diez minutos a puerta cerrada después de un día duro. Igual de simple e igual de pletórico.

Es como el parchís: se juega en todas las casas, cada una tiene sus normas y en todas partes se considera un juego simple, pero no hay infancia sin el recuerdo de batallas campales iniciadas a raíz de disputas sobre las normas de este juego.

Es la belleza desnuda, inmune a la vanidad, un corazónmúsculo servido en un plato.

Es el Delorean de *Regreso al futuro* o la magdalena de Proust de los niños de provincias, el viaje en el tiempo entre pan y pan y papel de aluminio, teñido de gris, que

llevábamos en la mochila en las visitas escolares a la capital.

Es lo que suelen comer los toreros antes de la faena en la plaza de Haro.

Es la demostración de habilidades ante un cliente exigente que sabe lo que pide; la plasmación física en treinta segundos de toda una vida de experiencia y de huevos.

Ha sido tradicionalmente el examen de entrada en algunas de las grandes cocinas de la historia de la gastronomía.

Es el paradigma del reto titánico de buscar la excelencia en la sencillez.

Puede ser tan difícil o tan fácil como uno decida. No es la receta, es el listón.

Es la respuesta a la pregunta de si cocinar es fácil.

Hacer una tortilla francesa

Cuando en el restaurante nos falta un cocinero no hago entrevistas de trabajo.

Hago pasar a los candidatos a la cocina, les doy un delantal, un plato hondo, un tenedor, una sartén, una espátula, tres huevos, una aceitera y un salero. Los pongo de cara al fogón y les digo «dibújame un cordero», digo, «hazme una tortilla».

Solo eso.

Las cuatro cosas necesarias para tener una buena base como cocinero son pequeñas y caben en una tortilla: saber esperar (en este caso, a que el aceite de la sartén esté caliente; en otros casos, toda una vida), no temer al fuego (ni a la intensidad), agarrar la sartén por el mango (o el toro por los cuernos), conseguir todas las texturas que hay en una tortilla perfecta (sin trampa ni cartón, solo a base de juego de muñeca, fuego y tiempo) y dar con el punto justo de sal.

La matrícula de honor llega si, una vez hecha la tortilla, el potencial cocinero pide un trozo de pan para

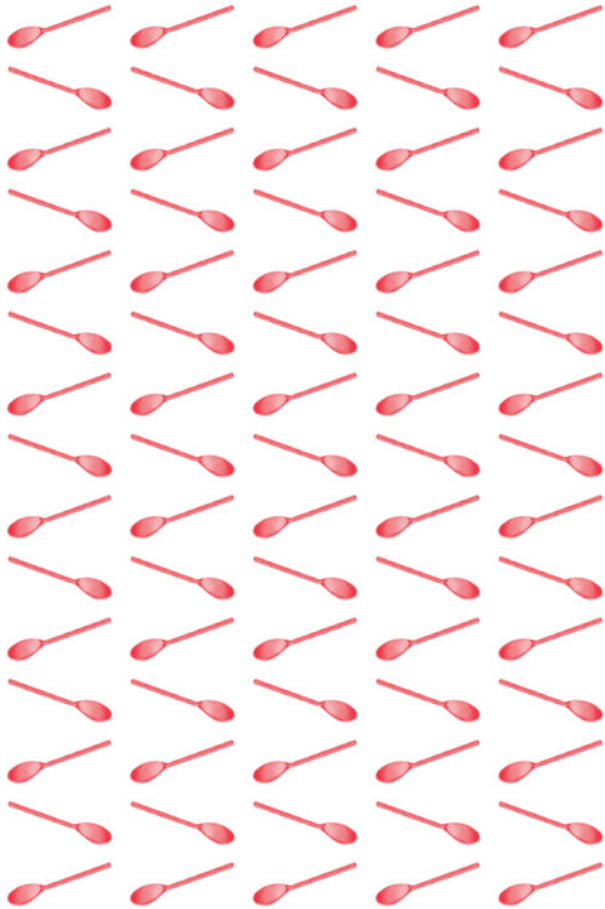
acompañarla, señal de que tiene las prioridades en orden y que sabe cuáles son las cosas buenas de la vida.

Si, además, se le ocurre fregar los cacharros y limpiar la mesa, genuflexión.

Todo se reduce a eso, a poca cosa. Si logramos que sea fiable y constante en el tiempo, esa cosa se vuelve menos poca.

Pero si no partimos de aquí, no sé por qué nos empeñamos en ir más allá.

La receta de la tortilla la tenéis en las tres primeras líneas de este capítulo, primero en francés y después en castellano, para más claridad. Si no os funciona, no corráis a por otra. Repetidla y aprended.



PESCADO DE MUCHOS TIPOS EN ESCABECHE DE HIERBAS Y HORTALIZAS

> Tan doloroso como una semilla de uva pegada a la dentadura.
> Tan ruidoso como un ratón en un paquete de macarrones.
> Tan arrogante como un pescadero.
>
> GEORGE ORWELL

Amo el pescado. El placer que me da a la vista y al olfato el pasar cerca del mostrador de una pescadería no me lo da el entrar en una carnicería o una frutería. No puedo evitar que me agreda y me ofenda cualquier aroma sintético: cosas que a otros los atraen, como la gasolina, el disolvente o incluso los perfumes y las colonias artificiales, aunque sean carísimos, a mí me repelen. Olores como los de los campos abonados, los quesos potentes o la carne fresca, en cambio, me ponen la piel de gallina de puro placer. De todos esos olores orgánicos, el del pescado recién sacado del agua me gusta tanto que hasta me dejaría mecer en él. A la entrada de una pescadería me acurrucaría, me echaría una siesta y no querría despertarme nunca.

Antes que cualquier filete suculento de entrecot, servidme un buen rodaballo a la plancha, con esa carne prieta y firme, hecha como de fardos de las mismas vesículas llenas de jugo que forman, apiñadas, los gajos de las naranjas, hinchadas de blanco, de mantequilla y de sabor a mar, sabrosísimas. Quiero para mí el goce de sentirlas explotar entre los dientes y acabar con los labios

pegajosos de sorber esa gelatina celestial que recubre la hilera de espinas laterales, tostaditas y crujientes, que dan forma al contorno del pescado, y acabar dejando al descubierto en mitad del plato esa espina central preciosa como un peine de Cleopatra. Dadme bacaladillas solo enharinadas y fritas como quien regala lencería fina, que no hay textura más sutil y delicada que la suya. Dadme saltones o boquerones pequeños rebozados y una buena cerveza muy fría a la sombra de una sombrilla en la terraza de un restaurante de playa, que ese es el sabor de las vacaciones de verano y de la buena vida.

Amo el pescado. Sobre todo, comérmelo. Y al mismo tiempo tengo una relación ambivalente y turbulenta con el gremio de pescaderos. Esa es, Dios bendito, mi cruz.

Como en aquella película, *El tormento y el éxtasis*, en la que el papa Julio II encarga a un Charlton Heston que hace de Miguel Ángel que pinte el techo de la Capilla Sixtina, cuando veo boquerones a seis euros el kilo o sardinas a siete expuestos en el mostrador ya oigo cómo esa voz interior gutural me inflama el pecho, «¡oh, frititos!», «¡oh, rellenos!», «¡oh, marinados!», que imagino que debe de ser como la voz de Dios que sentía en el pecho el gran pintor italiano al visualizar la magnitud de lo que aquella bóveda de iglesia podía llegar a ser después de pasar por sus manos. La boca se me humedece al imaginar las posibilidades que se abren de cocinarlos de mil maneras; me emociono, paladeo la sensación y prolongo el momento de embeleso para disfrutarlo más. Sin embargo, tarde o temprano me toca bajar a la tierra y afrontar el mal rato que me espera, como trámite ineludible, al otro lado de los ramos de lomos plateados y relucientes presentados sobre bañeras de hielo picado en el mostrador. Virgen santa, las caras de merluzo.

Esto mío con el gremio de pescaderos no es, como en la película, una cuestión de diferencias artísticas y temperamentales. No solemos discutir. En realidad, si intercambiamos más de tres frases ya es mucho. No es un tema de carácter, sino de tensión ambiental y silencios

incómodos. Yo, pobre de mí, escondo las uñas y llevo siempre por delante la mejor de mis sonrisas, hablo con voz suave, abro mucho los ojos y apenas oso preguntar las cuatro cosas justas y necesarias para irme lo antes posible a casa con el botín. Pero, chico, es que les molesta todo.

A mí me gusta saber lo que compro, qué es lo que me meto en el cuerpo al comer y a quién alimento con mi dinero indirectamente. Y todo eso, todo, lo tengo asegurado por ley, en teoría. ¡Soy el bueno de la película!

Por normativa, todo el pescado que se ofrece en la venta al público tiene que ir acompañado de la etiqueta correspondiente, una en la que se pueda leer, aparte del precio de venta, la especie, la fecha, el lugar y el método de captura que se ha empleado para pescarlo, el puerto en el que ha desembarcado y la lonja donde se ha vendido. Si esa etiqueta en la tienda está incompleta o no es visible, el consumidor tiene que poder preguntarlo y el pescadero debe estar a su disposición para contestarle. La teoría es clara y sencilla, está encaminada a la transparencia y sigue siendo la herramienta más útil que tenemos como consumidores para comprar pescado teniendo una idea clara de qué adquirimos. Los pescaderos responden a estas preguntas siempre con los ojos en blanco y una estupenda dosis de irritación. Que no les gusta que les preguntes, mira tú.

Y como alguna respuesta tienen que darte, te la dan. En las pescaderías de barrio o en los puestos del mercado se nota que, por norma general, hay más oficio. Lo más habitual es que, aunque les enerve que les preguntes de dónde viene el género o en qué lonja se ha comprado, te sepan decir más o menos dónde se ha pescado y puedan identificar con nombre y apellidos las especies que exponen. En las pescaderías de los supermercados, en cambio, el drama es de categoría prémium y lo que hay en la caja de la morralla es «pescado para sopa», sin más detalle, y el resto del muestrario es «lo que pone en la etiqueta», si la hay, y si no se ha caído y a saber dónde está.

Alguien podría pensar que me busco un poco lo de que

me pongan malas caras, que los entretengo cuando hay cola. Nada más lejos de la verdad. Después de los tres cuartos de hora de rigor esperando pacientemente la vez detrás del señor que quiere la sepia sucia pero limpia («¿qué tal andan los nietos?»), las doradas de ración y el rape para hacer a la plancha, y la señora que quiere los tres lenguados fileteados, la merluza limpia y en rodajas, que es para los niños («¿qué tal tu madre?»), y el medio kilo de boquerones destripados, yo soy la que responde al «¿siguiente?» con una idea clara de lo que quiere y la que pedirá que el pescado no me lo toquen, por favor, que ya me lo limpiaré yo.

Y, ay, amigos, eso sí que se lo toman a pecho y como algo personal. «¿Que te lo limpiarás tú?» «Sí, gracias, me gusta hacerlo.» «Ah, vale, vale.» Y ese «vale» suena exactamente igual que cuando le preguntabas con quince años a tu madre si podías salir por la tarde a dar una vuelta y ella te decía, sin mirarte: «Tú misma». Hiela la sangre.

Lo mejor es tragar saliva, coger la bolsa e irse para casa. Prefiero aguantar ese desaire que tener que quedarme quieta y callada mientras observo el destrozo al que someten el pescado que con tanto cariño he elegido. Para hacer filetes me tiran la mitad y yo, que todo lo aprovecho, lloro por dentro cada vez. No lo puedo soportar. Por no mencionar lo de descamar. Hacen ris-ras con aquel trasto y listos. Y a ver cómo lo arreglas tú luego en casa. O te resignas a ir escupiendo escamas mientras comes o te entretienes, antes de cocinarlo, en ir quitando las que han quedado, procurando no estropear la carne de tanto toquetearla. Un despropósito.

A mí limpiar pescado no solo no me molesta, sino que es una actividad que disfruto, ¡así que no es ningún problema en absoluto! Me lo hago como a mí me gusta: escucho música, lo aprovecho absolutamente todo y, si alguna vez tengo alguna queja sobre el resultado, no tengo más que mirarme al espejo y tomar nota para la próxima vez. Así que deduzco que la arruga que les sale en la frente a los pescaderos cuando les pido que no me limpien el

pescado debe de ser una cuestión de orgullo herido, o de la molestia de salirse de la rutina o desactivar el piloto automático, aunque sea para hacer menos.

Este fenómeno que observo en los pescaderos, y que supongo que me toca de cerca porque el pescado es algo que amo, sospecho que debe de manifestarse en todos los oficios. Lo que pasa es que los coches y los mecánicos, los peinados y los peluqueros o los anillos y las joyerías me interesan más bien poco y no me fijo. Es más, en mi oficio también pasa. Y pasa mucho.

Me vienen los pescaderos a la mente cada vez que a lo largo de mi vida profesional he observado en cocineros de alguno de mis equipos esa mirada velada, ese arrastrar los pies, ese soltar los ingredientes sobre el plato de cualquier manera porque «total, solo es un plato más». Oigo el ris-ras del desescamador de la pescadera como una psicofonía.

Cada vez que veo a un ayudante de cocina sacarse trabajo de encima por el mero hecho de sacárselo de encima, solo para poder decir que ya está hecho, acabarlo deprisa y corriendo por el placer de poder borrarlo de la lista de tareas pendientes... Cada vez que eso pasa caigo como un rayo encima de ellos y les pregunto, mirándolos a los ojos, qué pasaría si, en lugar de estar a este lado del espejo, donde parece que tienen intención de hacer poco más que fichar y contar los minutos que quedan para irse a casa mientras intentan ocupar el tiempo haciendo la menor cantidad de trabajo posible, estuvieran al otro lado, si fueran los receptores de ese trabajo, quién sabe si haciendo un esfuerzo para pagar un plato que tal vez solo probarán esa vez en la vida. Aunque sea una simple hamburguesa.

A los cocineros o a los aspirantes a cocineros hay que hacerles probar absolutamente todo lo que cocinan. No para que se aseguren del punto de sal o de haber ligado bien la salsa, sino para que, en caso necesario, se les pueda caer la cara de vergüenza.

Secretamente (pero hoy en público), doy las gracias al gremio de pescaderos por haberme ayudado a observar con perspectiva el ejercicio de una labor artesana, a valorar lo

relevante que es el trabajo concreto que hace cada par de manos en todas y cada una de las tareas, lo importante que es ser capaz de situarnos a cada instante a ambos lados del mostrador al mismo tiempo. A tener presente que es muy posible que eso que para los de un lado del espejo es cotidiano, habitual o aburrido, para alguien del otro lado importe.

A ti, pescadero que me lees y eres la excepción de esta lista de despropósitos, a ti que perseveras y te pones a hacer las cosas bien hechas, te quiero antes de saber quién eres. Lo que haces es importante, te doy las gracias y te busco.

Escabechar pescado

Después de haber escabechado el orgullo de quienes creen que limpiar una merluza es menos importante que pintar una Capilla Sixtina, porque toda tarea hecha con desidia es basura y todo trabajo preñado de amor es universo en expansión, vamos a escabechar pescado.

Esta forma de hacerlo se aplica con éxito a todo el pescado azul y con un buen porcentaje de grasa, como son caballas, boquerones, sardinas, atún, bonito o cazón, y también a los mejillones. Incluso a las berenjenas, como veremos al final.

En términos químicos, un ácido es una sustancia que puede desprender protones libres. El agua es un ácido débil, y las células vivas están perfectamente adaptadas a nadar en ella sin ningún problema, aunque haya algún protón suelto aquí y allá. Pero los ácidos fuertes saturan las células vivas con más protones de los que pueden soportar y hacen que dejen de funcionar. Por eso los ácidos son buenas herramientas para conservar los alimentos, ¡porque matan a los microbios! En el caso de los pescados, la técnica de acidificarlos es especialmente atractiva, porque añade al pescado conservado un aroma refrescante que no aportan otros métodos.

Seguro que los antiguos romanos de la cuenca mediterránea no conocían esto de los protones, pero nos

consta que ya escabechaban pescado de forma habitual hace más de dos mil años y sabían perfectamente que los ácidos eran útiles contra las bacterias. Marco Gavio Apicio, un gastrónomo romano que vivió en el siglo I d. C., autor del *De re coquinaria*, un tratado de gastronomía del mundo romano importantísimo, nos dice que «para que el pescado dure más, en cuanto se fríe y se saca de la sartén, se escalda con vinagre muy caliente».

Hoy, a diferencia de los antiguos romanos, tenemos congeladores y neveras eléctricas. Hoy, el escabeche, más que como técnica de conservación, lo usamos como una forma de marinado o confitado, como un baño aromático en el que sumergir y cocinar pescados solo por gusto. Y está bien que así sea.

Los pilares básicos de un escabeche son el aceite de oliva, el vinagre, el agua y el pescado. Más allá de esos elementos estructurales, todos los demás son opcionales y susceptibles de ser sustituidos por otras cosas que puedan hacer la misma función o que se adapten más a nuestro gusto.

Hay quien se chupa los dedos con un escabeche potente de sardinas hecho solo con aceite, un buen vinagre de vino tinto, pimentón, laurel y el pescado frito. Otros, más barrocos, llenan la olla de verduras, flores y hierbas en un festival que recuerda a la olla de la poción mágica de Panorámix y que, al hervir, llena la casa de efluvios que pueden hacerte creer durante un rato que en lugar de vivir en una planta octava en la Meridiana vives en una casita de la Provenza francesa.

Yo me basaré en el escabeche de mejillones que preparaba mi madre los sábados de agosto por la tarde y que nos comíamos frío el domingo siguiente al volver de la playa.

Necesitaremos una olla grande si queremos hacer una cantidad de pescado suficiente para saciar a cuatro o cinco adultos. Si tenemos pensado hacer solo un cuenco pequeño para medio kilo de boquerones, nos bastará con un recipiente donde estemos seguros de que caben. El que

escojamos será la bañera que llenaremos de aromas para sumergir al animal que elijamos. Y es ese recipiente el que definirá las medidas y las cantidades.

Partiremos del aceite de oliva: es el vehículo que transportará los aromas de los ingredientes que infusionaremos al interior del pescado, a través de los pequeños ríos de grasa que su propia carne contiene. Por eso hablamos de determinadas variedades de pescado y no de otras.

Pondremos cuatro dedos generosos de aceite del bueno. Sumergiremos en él, en frío, todos aquellos elementos que queramos que den el aroma buscado. Por un lado, hortalizas: gajos de cebolla cortados bien grandes, dados de zanahoria, tomates maduros y pequeños enteros, rodajas gruesas de puerro, dientes de ajo sin pelar con un cortecito... Por el otro, hierbas frescas: tomillo, ramas de romero, ajedrea, laurel... A mí me gusta añadir la piel de algún cítrico, de naranja o de limón, y un vasito de pulpa de tomate sin piel ni semillas, para darle un poco más de consistencia y textura a esta sopa de olores herbáceos. Reitero que si, en lugar de todo esto, queréis poner en el aceite una sola hoja de laurel y cuatro granos de pimienta negra, no solo tenéis mi aprobación, sino también la de la gran mayoría de las abuelas de antes, que ahora mismo observan atentamente por encima de vuestro hombro esto que leéis.

Esta olla llena de aceite, hortalizas, hierbas y un poquito de pulpa de tomate tiene que hervir muy suavemente, en el fuego más pequeño que tengáis, una hora bien buena.

Pasada esa hora, añadiremos un vasito de vino blanco y un chorro generoso de vinagre bueno: de jerez, de vino tinto, de vino blanco, de sidra, etc. El que queráis, pero que sea bueno. En lugar de vino blanco, perfectamente podríais decidir dejar solo el vinagre, pero yo soy de hacerlo suave y así me gusta más. El vino blanco le añade acidez sin tanta agresividad.

Haremos que hierva, siempre a fuego suave, un cuarto

de hora más, el tiempo para que se evapore el alcohol y se unifiquen los sabores; añadiremos un par de vasos de agua, y dejaremos que vaya haciendo otros 15 minutos. En total le habremos dedicado una hora y media, si la olla es grande. Si la cantidad es más pequeña, todo va más deprisa. Con el fuego apagado, y en el momento en el que el escabeche haya dejado de hervir, añadiremos un par de cucharadas grandes de pimentón dulce y lo removeremos todo con cuidado de no romper demasiado los trozos de verdura.

Es el momento de añadir el pescado. Aquí tenemos en esencia dos grandes opciones: enharinar y freír el pescado aparte antes de meterlo en la olla del escabeche (hay quien lo hace a la plancha, pero yo ni me lo planteo, creo que es demasiado delicado y se estropea), o bien echarlo crudo y dejar que se cueza con el calor residual de este baño aromático, o con un pequeño hervor muy suave.

Ambas opciones son igual de buenas si tenemos claro lo que pasa cuando optamos por uno u otro camino. Si decidimos enharinar y freír el pescado antes de escabecharlo, cosa que yo hago con boquerones y sardinas, el escabeche en el que después lo sumergiremos quedará un poco ligado por la harina, turbio y ligeramente espeso, a la espera de ser untado, cuando esté a punto, en un buen pan de barra abierto para hacer un bocadillo de pescadito; que, los madrileños dirán lo que quieran del bocata de calamares, pero esto le da mil vueltas. Añadid un poco de la cebolla, el puerro y la zanahoria de la cuna aromática y balancead las piernas sentados en un murete de piedra con vistas al horizonte.

Si lo hacéis con cazón enharinado y frito cortado en dados gruesos tendréis lo que os sirven en las barras de los bares y las tabernas del norte de España, que es donde tienen este pescado fresco y bueno.

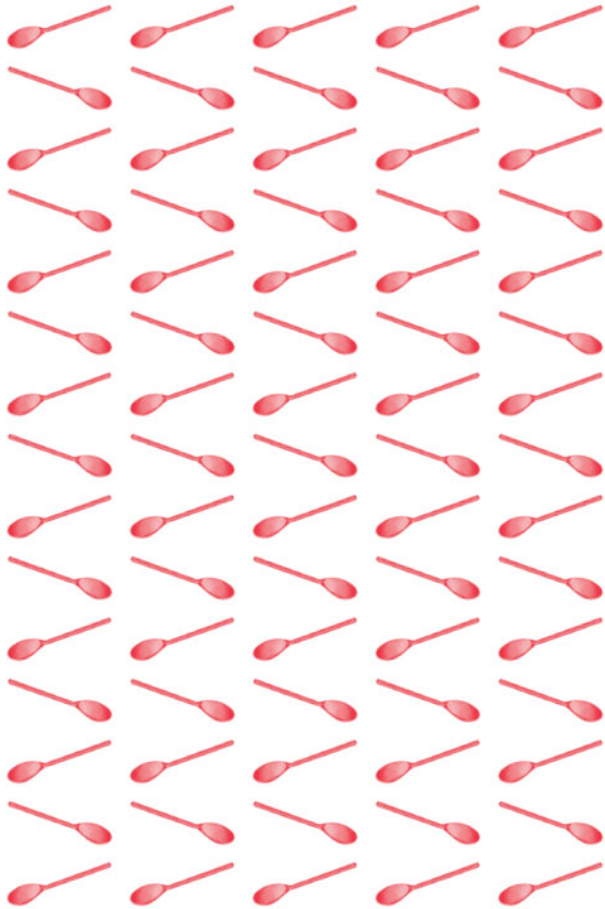
Cuando lo hago con bonito o atún cortados a dados grandes o con caballa cortada en filetes opto por la segunda opción, que me deja el escabeche limpio y cristalino, a punto para usarlo, una vez degustado el pescado, como

punto de partida para echar unos mejillones de roca bien limpios, volver a hacer que hierva tapado y dejar que se abran y que el jugo se mezcle con esa gloria bendita que ya teníamos. Escabeche de escabeche, que se convierte en una comida completa si nos comemos los mejillones y aderezamos, con el jugo de la olla, un arroz blanco hervido y bien escurrido o un plato de pasta.

Cualquier aceite aromático con verduras escabechadas que os sobre puede servir para aliñar un buen plato de lechuga o de escarola, o para degustar como acompañamiento de cualquier otra cosa. No sobra nada, solo tenemos mucho.

No me gusta el pescado, dirá alguno; pues échale pollo, conejo, pavo, perdiz o codorniz. O es que soy vegetariano o vegano. Ningún problema: coced en esta marinada unas berenjenas cortadas en dados grandes o en rodajas bien gruesas —las podéis enharinar y freír antes, si queréis—, y listo. Y quien dice berenjenas, dice calabazas, espárragos, patatas, boniatos o coles blancas.

Todo escabeche está mejor reposado, preparado de un día para otro, aunque con un mínimo reposo de tres o cuatro horas también basta. Notaréis la diferencia que marca ese reposo: a medida que pasa el tiempo, los ingredientes van absorbiendo más profundamente los aromas de la bañera en la que descansan, va disminuyendo la estridencia de la acidez y el sabor de la cazuela se muestra en conjunto más redondo.



El fricandó

El fricandó es, quizá, la receta más sencilla del mundo, y la que causa más alegría y placer por gramo de esfuerzo invertido en la elaboración. Solo tiene cuatro ingredientes principales —¡cuatro!—, y ninguno tiene un precio en el mercado que podamos considerar prohibitivo: rodajas de carne de ternera, perrechicos secos, cebolla y vino rancio. Lo demás es fondo de armario, es decir, sal, pimienta, harina, aceite o grasa, agua..., cosas que, como los calcetines blancos, todos tenemos en algún cajón.

En cuanto a complicación técnica, la fórmula básica no solo es sencilla, sino que puede soportar una cantidad considerable de barrabasadas sin acabar resultando un fracaso rotundo. Por poco que se ejecute con precisión y sensibilidad, una receta de fricandó da como resultado un plato sensacional.

A mí, con el fricandó me ha pasado toda la vida algo parecido a lo que me sucede con los jerséis gruesos de cuello cisne y sin mangas: son la prueba fehaciente de que en el momento presente que habito convergen realidades paralelas a la mía, otros mundos regidos por leyes cuya lógica se me escapa. Lo de los jerséis no los entiendo: su existencia me sorprende y sobrepasa. En cuanto al fricandó, no concibo cómo es posible que lo más normal del mundo no sea cocinarlo en todas las casas de forma habitual y que todo el mundo lo sepa hacer y lo haga, y que no forme parte de las cartas de todos los restaurantes, con una ejecución siempre solvente.

Yo, en el restaurante donde cocino, soy un poco de esas que nunca acaban de estar del todo contentas con nada, pero el fricandó digo que me sale bueno porque me lo dice

Núria que me sale bueno, y Núria es de morro fino, que en su casa se ha hartado a comer bien. Además de que no es alguien que te haga la pelota porque sí. Si una cosa le gusta, le gusta. Y si no le gusta, pues no le gusta y te lo dice.

Núria es mi compañera cocinera en el restaurante, aunque ella siempre dice que cocinera no es. Igual que yo digo que soy cocinera porque ese es el oficio que he ejercido durante más de veinte años, ella dice que es frutera porque es de eso de lo que ha trabajado la mayor parte de su vida —algo de lo que está muy orgullosa—, hasta hace cuatro años, que es cuando nos vimos trabajando juntas en la cocina del restaurante del pueblo donde nos ganamos el jornal. Núria puede venderte tres piñas el día que vas a por perejil; así de buena frutera es.

«Yo no soy cocinera, pero...», dice siempre cuando habla con los clientes. «Pero cocinas», la corto yo. Y quien cocina es cocinero. Y ella cocina muy bien. Y sé que si hiciera fricandó lo haría bueno, porque, a diferencia de los cocineros profesionales, y ahora voy al meollo de por qué cuesta tanto encontrar buenos fricandós en las cartas de los restaurantes, ella no cocina desde la perspectiva del cocinero profesional. Ella cocina pensando que no es cocinera.

Cada vez que Núria remueve la cazuela, corta una cebolla o pone los elementos en un plato para que se sirvan, lo observa todo como lo haría quien se lo tiene que comer. Núria no se quita trabajo de encima: Núria cocina para ella, para su familia, en cada cosa que hace.

Nada le da pereza, es minuciosa con los pasos y se empeña en hacer la picada con mortero en vez de con batidora eléctrica, si cree que así queda más buena o si así es como la hacía su madre. Se complica la vida, le digo yo, con los sofritos y las bases de las cazuelas de legumbres que ofrecemos entre semana en el menú barato para currantes, y dedica horas a hacer unas lentejas. A mí me saca de quicio, miro el reloj, veo la lista de tareas de la carta y las prorratas de horas de trabajo sobre el precio de venta de los

platos y me tiraría de los pelos, pero, al mismo tiempo, me inspira un respeto y una ternura infinitos, todo a la vez. Lo vivo y aprendo de ello.

Es algo que conecta a Núria profundamente con las cocineras de generaciones anteriores a la nuestra, cocineras de casa que hacían fricandós excelsos, cocineras a las que les salía bueno no porque le pusieran más o menos amor, sino porque, les gustara o no cocinar, hacían lo que había que hacer cuando había que hacerlo y como había que hacerlo, sin darse nunca permiso para abandonarse a la pereza o la desidia. Aunque nadie las viera. Sabiendo que nadie las miraba.

Vivimos en un mundo lleno de restaurantes repletos de cocineros que quieren ser cocineros pero a quienes les da pereza cocinar. Cocineros que viven instalados en el quitarse el trabajo de encima como estilo de vida en vez de como fase temporal de un día concreto de urgencia imprevista. Cocineros que consideran aceptable servir patatas fritas congeladas acompañando a un bistec porque pelar, lavar y cortar patatas es demasiado trabajo. Lo he visto muchas veces desde dentro, como jefa de cocina, y lo he sufrido muchas más desde fuera, como clienta. Si somos cocineros y servimos cosas pero creemos que no tenemos tiempo para cocinar, apaga y vámonos.

Ojo avizor y cuidado con la aparición de patatas congeladas en el menú de cualquier restaurante, que es uno de los síntomas más llamativos de este mal, la pereza, que es del que un día morirá la cocina. Si me decís que en casa tampoco hacéis patatas fritas caseras, que se tarda 15 minutos, ni fricandó, receta que tendréis a punto en una hora, porque no tenéis tiempo, os preguntaré cuántas temporadas de *Juego de tronos* habéis visto o cuántos ratos perdéis con el móvil cada noche mirando vídeos de gatitos.

De las patatas fritas hablaremos más adelante, ahora nos ocupa el fricandó, y un fricandó solo puede salir mal por pereza, no hay otra explicación posible. A partir de ahora tendréis aún menos excusas, porque os voy a explicar cómo lo hago yo.

La carne

Quizá os suene que el fricandó se hace con espaldilla. Aunque es cierto que la espaldilla es una parte de la ternera que, por el contenido de grasa entreverada y de gelatina que tiene, queda muy melosa guisada, el fricandó puede hacerse con cualquier corte de carne que os vaya bien para hacer bistecs. Basta con que se pueda cortar en filetes de tres o cuatro milímetros de grosor. El redondo, la babilla, la contra o la aguja también os servirán perfectamente, y tienen un precio más asequible.

Coged la cantidad de carne que calculéis que necesitaríais para alimentar al personal si estuvierais haciendo bistecs a la plancha, la cortáis en porciones un poco más pequeñas, las enharináis y las freís en aceite o grasa de cerdo en una cazuela baja y ancha. A continuación, la reserváis aparte.

En esa misma cazuela, en esa grasa con restos de harina, arrancaremos el *sofregit*.

El *sofregit*

El *sofregit*. La madre del cordero. Uno de los tres miembros de la Santísima Trinidad en torno a la cual se vertebra el credo de lo que denominamos «cocina catalana», junto con la picada y el romesco. De estos dos últimos hablaremos más adelante, pero os avanzo que no, el romesco no es (solo) la salsa que acompaña a los *calçots* y, de nuevo, no, tampoco es, como decía Josep Pla, «un sofrito, pero más complicado». Esto me lo guardo para el capítulo del romesco, señor Josep Pla, y ya hablaremos.

El *sofregit*, este punto de partida que nos parece tan obvio y tan normal, es una pasta sensacional que solo se hace en Cataluña, en ningún otro lugar del mundo, y que es diferente del sofrito español, que es una salsa de tomate frito. El *sofregit* es una especie de confitura de cebolla en grasa, a la que se le puede añadir ajo y/o tomate, si hace falta, o si el cocinero lo considera oportuno.

Hacer un *sofregit* es muy fácil si entendemos lo que estamos haciendo. No se trata de práctica: la práctica en sí misma está sobrevalorada, y sin sentido o comprensión no sirve para nada útil. Hay cocineros que hace treinta años que hacen *sofregits* que hace treinta años que los hacen mal y que, en treinta años, lo único que han conseguido es acumular vicios y hacer que, cada día que pasa, les cueste más aprender a hacerlo de otra manera. Más que nada porque admitir que se puede hacer de forma distinta significaría hacer una enmienda a la totalidad que, a menudo por motivos de orgullo, es inviable a según qué alturas de la vida.

El *sofregit* se puede clavar a la primera, y se puede conseguir mañana mismo. Pero hoy vais a comprar cebollas, que seguro que ni tenéis en la despensa.

Uno de los problemas que hay con las recetas de *sofregit* es que os dan instrucciones como «cortad la cebolla pequeña, picadla, ralladla, doradla o sofreídla en una cazuela con aceite hasta que coja color». Y a mí me parece que esas indicaciones no ayudan mucho. Si lo hicieran, a estas alturas, y con la infinidad de recetas publicadas que nos explican cómo hacerlo, no nos pasaría lo que nos pasa: que nos quedan las salsas, los estofados y los guisos llenos de trozos de cebolla que después se nos meten entre los dientes. O, aún peor: que para no encontrarnos con los trocitos de cebolla de marras, tiramos millas y trituramos las salsas, de modo que, en vez de salsa, tenemos puré de verduras. Porque «cortar pequeño» no significa nada si no entendemos por qué es tan importante que sea pequeño. Vayamos por partes.

Una cebolla es un 90 por ciento de agua, un 5 por ciento de azúcar y un 5 por ciento de carbohidratos, proteínas, aminoácidos y cosas minúsculas. El objetivo del *sofregit* como técnica y como proceso es eliminar completamente ese 90 por ciento de agua en el tiempo en el que el resto de las sustancias que forman la cebolla interactúan entre sí, impulsadas por el calor, y sufren, en esencia, dos grandes transformaciones: la caramelización y

la reacción de Maillard.

Estos dos grandes tipos de reacciones químicas aportan el color, la textura y los aromas riquísimos de un *sofregit*, y se dan, ya lo hemos dicho, en el conjunto de sustancias de la cebolla que no son agua, y que representan solo el 10 por ciento de su peso. Nuestro objetivo cuando hacemos un *sofregit* es, pues, eliminar agua mientras pasan cosas. El agua la eliminaremos por evaporación, calentando la cazuela donde está la cebolla con una cucharada de grasa para que no se pegue.

Vamos a imaginar juntos. ¿Qué pasaría si pusiéramos al fuego una cazuela con aceite o manteca y una cebolla entera pelada? La cebolla se tostaría por el exterior antes de que el interior llegara siquiera a calentarse. Obviamente, la cantidad de agua que lograríamos eliminar, hacer salir del interior del bulbo, calentando así la cebolla, sería irrisoria. Y la caramelización y el Maillard solo sucederían en el exterior del producto.

Visto esto, se nos podría ocurrir cortar la cebolla por la mitad para facilitar la salida de agua del centro de la cebolla al exterior. El resultado sería ligeramente mejor que en el experimento inicial, pero seguiríamos encontrándonos al final con dos bloques bien grandes de agua atrapada en el interior de las dos medias cebollas quemadas.

Si seguimos este razonamiento, es fácil entender por qué es tan importante que cortemos la cebolla del *sofregit* tan pequeña como sea posible: de entrada, para facilitar que el calor del fuego llegue a toda el agua que contiene cada trocito, para dejar a la intemperie y a merced de este calor todas las gotitas susceptibles de evaporarse. En segunda instancia, si los trocitos de cebolla son pequeños, el recorrido que tendrá que hacer cada burbuja de vapor de agua evaporada para encontrar una salida al exterior y escapar de la cazuela será muy corto. Eso es lo que queremos: que salga el agua, ponérselo muy fácil para que se caliente y huya, que es inodora, insípida e incolora y en la cazuela queremos olor, sabor y color.

Cuando cortáis la cebolla demasiado grande os pasa

aquello de que el exterior del dadito o la tira de cebolla se tuesta mientras que el centro aún está blanco o ligeramente translúcido, pero firme e íntegro: donde hay integridad hay paredes celulares que no se han roto por el calor y que ¡sorpresa!, encapsulan agua.

Si sois pillos, se os ocurrirá decirme que lo que podríamos hacer es rallar la cebolla o triturarla y pasarla por un colador muy fino, colarla y quitarle la mayor cantidad posible de agua antes de ponerla en la cazuela. Y yo os respondería que en la vida, amigos, no hay atajos si se quiere hacer las cosas bien y que, de hecho, para todo este proceso, necesitamos el agua. ¡Oh, la paradoja! Es maravilloso. Si hiciésemos desaparecer toda el agua de buenas a primeras, la pasta de la cazuela se nos quemaría, se pondría negra antes de conseguir los efluvios y regustos que nos otorgan la química del caramelo y Maillard. El agua, en su proceso gradual de desaparición, hace de modulador, nos da el tiempo justo que necesitamos para que la magia se manifieste. (No entraré en detalles sobre la reacción de Maillard —técnicamente, la glucosilación no enzimática de proteínas—, porque incluso los científicos que controlan del tema dicen que es muy compleja.)

Así que, para hacer *sofregit*, necesitáis: una cazuela ancha, abierta y destapada, que permita la evaporación; una buena cucharada de grasa o un buen chorro de aceite de oliva en el fondo y la cantidad que necesitemos de cebolla cortada muy, muy pequeña. Sabremos qué cantidad necesitamos si hemos entendido que, cuando acabe el proceso, lo que nos quedará en la cazuela será el 10 por ciento del volumen inicial de cebolla que hemos puesto.

Fuego suave, ir removiendo cada pocos minutos para que no se tuesten solo los dados de cebolla que están en contacto con el fondo de la cazuela, sino todo el conjunto, y a ir viendo como coge color.

La sal la pondremos aprovechando la capacidad que tiene de expulsar el agua del interior del alimento con el que entra en contacto. ¡Viva la ósmosis! A medio sofrito, cuando en el centro de los trocitos de cebolla aún quede

agua pero el exterior se esté empezando a tostar y os asalte un cierto desasosiego, echad la sal. ¡Observaréis enseguida cómo se encharca la cazuela! Esa agua volverá a remojar los trozos de cebolla que amenazaban con quemarse por fuera, y nos dará tiempo para que el proceso de desintegración total siga su curso.

Aunque el peligro de que se queme volverá a sobrevenir tarde o temprano, y el *sofregit* aún no estará del todo listo. ¿Qué podemos hacer entonces? Pues echar un chorrito de vino rancio, de coñac, del caldo que queramos usar para la preparación posterior o, simplemente, ¡de agua! La humedad en un sofrito como este es tiempo, margen de maniobra. ¿Y sabéis qué ingrediente se le añade a un *sofregit*, aparte de los líquidos que acabamos de mencionar, para incorporar agua y evitar que la confitura se nos queme? ¡Tomate rallado! En el *sofregit* catalán, a diferencia del sofrito español, el tomate no es más que un refuerzo, un accesorio, una forma de conseguir que la cebolla confitada, la gran protagonista, brille, pero no es un ingrediente que busquemos porque aporte ni sabor ni color.

¡Y ya estaría! Cuando en el fondo de la cazuela tengamos, ay señor, un pegote marrón pequeño y aromático, cuando os lloren los ojos de alegría al notar ese olor precioso, amarronado, caramelizado, tostadito, entonces habremos llegado a buen puerto.

Todo esto no son ni cinco ni seis horas. Todo el proceso de sofreír, si trabajáis con cantidades pequeñas, las que bastarían para cocinar un fricandó para una familia de tres o cuatro miembros, puede estar listo en media hora. Y, mientras lo hacéis, podéis ver vídeos de gatitos en el móvil.

Las setas

Aquí volvemos a tener debate. Lo que nos gusta a los cocineros discutir. Los hay que llevan décadas peleándose sobre si al fricandó canónico se le ponen perrechicos, senderuelas o carrerillas, y sobre si estos tres tipos de setas son la misma.

Una cosa está clara: elegid el hongo o la combinación de setas que os apetezca más o que tengáis a mano, intentando siempre que sea seco, deshidratado, ya que en realidad lo que diferencia el fricandó de la ternera con setas es el paso de enharinar y freír la carne, y no tanto la seta concreta que usemos. ¡Si nos ponemos quisquillosos, hasta podríamos llegar a decir que no hace falta ni añadir setas deshidratadas! En el libro *Avisos i instruccions per lo principiant cuiner*, un manuscrito recuperado atribuido a Josep Orri, un monje franciscano que murió en el convento de Reus en 1768, se nos propone la posibilidad de sustituir los perrechicos por alcaparras, en una fabulosa muestra de cocina agridulce catalana antes de que la descubriésemos hace cuatro días en el recetario oriental y en Instagram. La discusión acaba más o menos aquí; lo más importante siempre es seguir cocinando.

Cogeréis un puñado de las setas elegidas y las pondréis en remojo en agua tibia justo antes de emprender el camino de la receta. Con el tiempo que pasará hasta que las necesitéis ya estarán lo bastante empapadas. El agua del remojo de estas setas será el caldo que usaremos tanto para remojar el sofrito, si hiciera falta, como para cubrir la cazuela cuando llegue el momento.

Hemos quedado en que tenemos por un lado la carne frita y por otro el *sofregit* a punto en la cazuela. Aquí lo que yo hago es coger las setas y ponerlas en la cazuela para darles un par de vueltas con la pasta marrón.

Cuando ya pintan bien, pongo los bistecs y lo cubro todo con el agua del remojo de las setas, que huele a madera que da gusto.

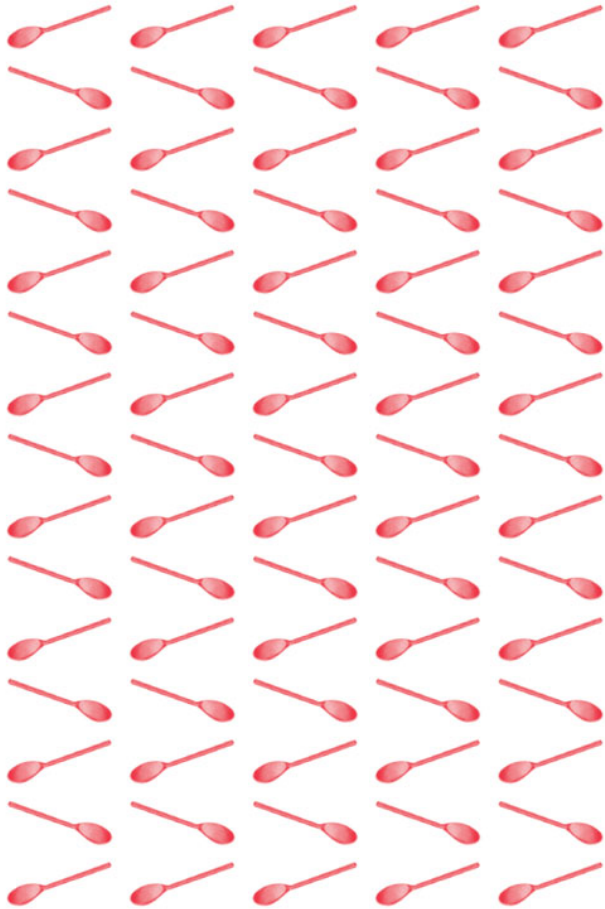
Lo dejaremos a fuego lento y lo removeremos de vez en cuando con cuidado para que no se nos pegue. A medida que se vaya haciendo la harina, con el almidón, quedará ligada la salsa en la que nada la carne, y el conjunto irá adquiriendo un tono marrón.

A mí me gusta acabar todas las cazuelas con 10 minutitos de horno, porque me chifla esa capa de costra tostada que queda encima cuando lo hago.

Hay quien añade picada al fricandó para ligar la salsa. Yo soy de la opinión de que la harina ya está precisamente para hacer esta función y que añadir más es rizar el rizo, hacer un bocadillo de pan con pan y complicar un plato que ya es perfecto tal y como es.

Cuatro ingredientes son los que sostienen este plato mítico. Cuatro ingredientes y una comprensión profunda de lo que es la cocina catalana.

Difundid la palabra.



ROMESCOS, GAZPACHOS Y CURRIS TAILANDESES

Si Rihanna hubiese nacido en Sevilla se
habría llamado Trihanna.

A lo largo de mi periplo profesional he trabajado para jefes y propietarios de restaurantes de todo tipo y condición. De todos he aprendido algo. Recuerdo a uno muy joven y de universidad de pago que decía que en el fondo de cualquier problema dormitaba siempre un tema de comunicación.

A veces las dificultades no se le comunican a la persona que tiene la autoridad competente para tomar decisiones efectivas que les pondrían remedio y el problema acaba aflorando en todo su esplendor en forma de ambiente enrarecido y quejas estériles cuchicheadas por los rincones que no llegan nunca a llamar a la puerta correcta y que se extienden como un vertido de petróleo, empantanando a los equipos y haciendo que se vuelvan chapuceros. Otras veces la comunicación falla porque el emisor y el receptor del mensaje no dan el mismo significado a las palabras o no atribuyen el mismo grado de urgencia o importancia a las cosas.

Lo que para uno es importante y urgente, para otro es una tontería que no merece atención, y temas que con una buena conversación entre personas que quieren entenderse serían fáciles de resolver, se enquistan, salen por donde menos te lo esperas y hacen imposible trabajar en paz.

La teoría de los problemas de comunicación me ha resultado realmente útil en muchos casos, pero aquel jefe se equivocaba a la hora de dar por sentado que un conflicto es algo que todo el mundo quiere resolver: muy a menudo, lo

que la gente quiere es pasar las horas haciendo lo mínimo posible y rajar a gusto para entretenerse.

De quien más aprende un jefe de cocina en un restaurante es, sin duda, de los ayudantes jóvenes. Eso, claro está, si el jefe de cocina tiene ganas de aprender. Recuerdo sobre todo a Franki, de entre la caterva de estudiantes que he tenido. Era un chaval de menos de veinte años que imagino que hoy debe de ser un buen jefe de partida o de cocina en el restaurante de algún hotel o en una casa de tapas para turistas de alguna gran ciudad.

En nuestro lugar de trabajo, Franki y yo hacíamos flanes. En un restaurante, los flanes se hacen de muchos en muchos, poniendo los moldes caramelizados y muy llenos de la mezcla que toque dentro de una bandeja honda con cuatro dedos de agua, a modo de baño maría, y horneándolos a temperatura muy suave, porque si hierven quedan espesos y llenos de burbujas.

Los hornos de los restaurantes, como los de casa, son muy suyos. Cada cual tiene sus atrofias y tics particulares y, antes de pillarles el tranquillo, siempre estropeas algo. No hay ninguno que no tueste más de un lado que del otro, y siempre es buena idea, por defecto, girar las bandejas, sea lo que sea lo que estemos guisando, a medio camino, antes de que acabe de hacerse.

«Deberíamos girar los flanes del horno, Franki, si puedes», le dije un día. Y él, diligente, porque era muy buen chaval, se puso a ello enseguida. Los giró todos, uno por uno, bien puestos bocabajo, y los volvió a depositar en la honda bandeja llena de agua, ahora caliente.

Creo que el «hostiaputa» lo emití de forma clara y cristalina. Ahí no hubo problema de comunicación, pero tengo dudas sobre lo que pasó después. Sé que se me nubló la cabeza de impotencia y frustración, que repetimos los flanes y que el tema de girar las bandejas del horno sobre el eje equivocado a partir de ese día no volvió a repetirse.

Si hoy volviera a ver a Franki le daría un gran abrazo. Los buenos ratos y las risas que me han dado él y sus anécdotas a lo largo de la vida no me los ha dado casi

nadie. Y fue gracias a él, que nunca había ido a ESADE, como comprendí de verdad la profundidad de ese asunto de la comunicación. «Girar» puede no significar lo mismo para mí que para otro. Muchos conflictos y problemas son sobre todo cuestión de perspectiva.

Y ahora sí que ya podemos entrar de lleno en el romesco.

Qué es el romesco

El romesco es la gran herida abierta de la cocina catalana. En el sur de Cataluña, la guerra entre las distintas facciones y opiniones en torno a esta receta es permanente y descarnada. Lo único en lo que están todos de acuerdo es una cosa: el resto del mundo, del romesco, no tenemos ni idea.

No espero entrar en el campo de minas del *rumiskal* —la palabra mozárabe de la que procede romesco—, donde todo el mundo se rasga las vestiduras, se pelea y se altera, y salir indemne. Más bien al contrario. Mi intención es dibujarme una diana en la frente y redirigir todo el fuego hacia mi persona, inmolarme por la causa de conseguir que la gente cocine y poner fin a las disputas absurdas sobre si el romesco es de Tarragona o de Valls, sobre si la *salvitxada* es o no romesco, pasando por si es *xató*, y sobre si viene de Montblanc, de Sitges, del Vendrell o de Vilanova i la Geltrú. He venido a dar al pueblo lo que el pueblo necesita para unirse: un enemigo común.

Aclarar el origen y la autoría exactos de una receta de tanto calado como esta y con tal infinidad de pequeñas variaciones locales no solo es una tarea casi imposible, sino que no tiene ningún sentido ni interesa a nadie en la práctica. Saber si quien inventó el romesco se llamaba Juan o Pedro, si fue en un punto del mapa o veinte kilómetros más allá, o saber si a lo que estoy haciendo lo puedo llamar «romesco» o si, al hacerlo, aparecerá la policía de la *salvitxada* como la Santa Inquisición en un capítulo de los Monty Python (cuando la distancia entre ambas recetas

puede ser tan corta como un trozo de pan, un puñado de avellanas o un manojo de perejil) no le cambiará la vida a nadie. Cocinar romescos, en cambio, sí.

El del romesco es un problema de perspectiva en el que todo el mundo está más preocupado por tener razón (y sobre todo por que el otro no la tenga) que por ponerse a asar ajos y tomates, que qué pereza y cuánto trabajo da, cuando lo que tenemos delante es una de las formas de guisar más ricas, exuberantes y fastuosas de Europa.

Porque no: el romesco no es (solo) la salsa de los *calçots*. Que los catalanes del norte hayamos relegado el romesco a la categoría de salsa o acompañamiento de unas cebolletas asadas me parece motivo suficiente para que esa bestia dormida que es la Cataluña del sur despierte de una vez por todas, arranque a patear y a escupir fuego, y cumpla por fin su amenaza ancestral de subir y matarnos a todos. El romesco no es una salsa: es una forma de guisar, un punto de partida, el germen original de una catedral por construir que hunde sus cimientos en cada mortero pequeño y nace y crece al son del croar en espiral de la piedra contra la piedra, como lo hacen los moles mexicanos, los majaos andaluces, las carajamandangas extremeñas o los curris tailandeses, para acabar dando tanto salsas para acompañar carne o verduras como las mejores cazuelas de la cocina marinera de la costa mediterránea.

Josep Pla se equivoca al escribir en su famosísimo *Lo que hemos comido* que el romesco «no es más que el sofrito habitual, pero más complicado», al explicarlo partiendo de una cazuela con aceite y cebolla y al pasarlo al acabar por un colador chino.[1] Yo creo que Pla el romesco no lo entiende. Acierta al ver que es algo más que una salsa, al captar que es un punto de partida, pero siendo como es del Empordà, no es capaz de concebir un inicio de guiso que no sea el del sofrito de cebolla, y deforma el romesco para hacerlo encajar en su cosmovisión.

El hecho de partir del mortero pone al romesco en las antípodas del *sofregit*, que, como hemos visto en el capítulo

del fricandó, necesita el agua que guardan en su interior los daditos de cebolla cortada para que haga de moduladora del calor y así dar tiempo para que se desarrollen las reacciones de caramelización y de Maillard antes de que el conjunto se queme. Chafar y machacar los ingredientes de entrada elimina la posibilidad de sofreír.

El mortero no es solo un utensilio —de hecho, el utensilio culinario más antiguo de los hombres, una sofisticación no muy evolucionada del arte paleolítico de aplastar cosas entre dos piedras—, sino que es una forma totalmente diferente de concebir un guiso. El mortero es lo que, a escala técnica y conceptual, sitúa el romesco más cerca de las pastas de curri tailandesas —en las que primero se chafan las partes sólidas y secas, después se concentran en un recipiente al fuego y finalmente se disuelven con líquidos— que de los *sofregits* catalanes.

Este punto me parece importante, porque creo que es aquí donde reside el problema de perspectiva que aflora en forma de disputas por aspectos secundarios como los ingredientes concretos, y porque excluir el romesco como entidad propia y soberana de la cepa principal de la cocina catalana es renunciar a uno de sus capítulos culinarios más ricos, y solo por no haberlo entendido.

Origen del romesco

El romesco arranca donde arrancan todos los comistrajos de los pobres del campo de secano, aquí y en Salvatierra de los Barros: en un mortero con pan duro, dientes de ajo, aceite y vinagre. Cuando ese pobre de secano vive en una tierra que en invierno da escarolas, del mortero saldrá una pasta para aliñarlas. Si lo que trabaja ese campesino son campos de cebollas largas, hará una salsa para acompañarlas. Y si, en vez de vivir en el interior, ese pobre hombre vive de la pesca junto al mar, el majao servirá para cocinar pescado.

Llegados a este punto del libro, más o menos ya sabemos que las recetas que perduran en el tiempo, las elaboraciones con fundamento, no se las inventa alguien

porque sí, sino que nacen como una respuesta a la necesidad de obtener el máximo rendimiento y sabor de los ingredientes que tenemos a disposición, utilizando las técnicas que hemos heredado de las influencias culturales y del ensayo-error de la evolución.

Conocemos las avellanas y los ajos desde hace cincuenta mil años, antes de que la revolución de la agricultura nos diese la domesticación del trigo, las aceitunas, las uvas y las almendras. Del antiguo Egipto aprendimos el arte de hacer pan fermentado y el de prensar aceitunas para extraer su jugo. Con los ingenieros agrónomos griegos, fenicios y romanos, las vides y el vino entran por el Empordà a una Hispania que ya era denominada por el Imperio el «granero de Roma», por su dominio del cultivo de cereales. De Tarraco, Roma importará los mejores vinos.

Así pues, las tres patas del taburete que sostiene la cocina de este rincón de Europa —cereales, aceite y vino— hace ya bastantes siglos que las tenemos. De acuerdo con eso, cada pequeña parcela del territorio hispano hace el máximo posible con lo que la tierra, el mar y el tiempo disponen.

En Andalucía, a esta pasta primigenia de pan, aceite, diente de ajo y vinagre trabajada en el mortero le añaden agua y todo lo que la huerta andaluza da, pepino incluido (que entonces ni era tan dulce ni repetía tanto como las variedades actuales), para elaborar gazpachos de todo tipo. Si en la zona había almendros, con almendras y agua caminamos hacia los ajoblancos. Naranja, menta, uva y melón también eran ingredientes habituales de esas mezclas.

Los pescadores del Serrallo, el barrio de Tarragona que hasta hace sesenta años tenía una de las flotas pesqueras más importantes de Cataluña, donde en el siglo II a. C. Aristóteles había inventariado más de ciento diez especies de peces y donde se cocinaba en una cazuela con aceite ya desde los tiempos de los romanos, conjugaron esta tradición ancestral de partir del mortero usando ingredientes de

secano con la entrada de tomates y pimientos llegados del Nuevo Mundo. Ellos pusieron al día la cocina del pescado en la costa mediterránea practicada por griegos, romanos y mozárabes, y solucionaron la cuestión de alimentarse en las barcas con productos que, sin neveras, podían conservarse a bordo.

En el mortero se juntaban el pan duro, que el primer día en la barca estaba bien tierno pero al cabo de pocos días ya no lo estaba tanto; los frutos secos, abundantísimos en el Campo de Tarragona, sobre todo después de que la plaga de filoxera matara casi todas las viñas de Europa y su cultivo fuera sustituido por el de árboles frutales, avellanos y almendros; los pimientos secos, llegados de América y con una aceptación y expansión bastante más rápidas que la de los tomates; los ajos, que eran el tipo de verdura que podía conservarse seca en las barcas, y aceite y vinagre, o vino rancio, que era en lo que se transformaba el vino tinto después de unos días de inclemencias en alta mar.

Todo ello, machacado en un mortero, es un romesco. Después de transformarse en una pasta, se pone en el fondo de una cazuela y se cuece. Se le añade el pescado cortado a trozos, se cubre de agua y se deja que se haga poco a poco. Se prepara en la misma barca.

Se dice que, probablemente, la incorporación del tomate responde a la voluntad de refinar la receta en cuanto pasa de prepararse y servirse en la barca a cocinarse en las casas o en los restaurantes, para adaptarla a paladares no tan rústicos. Es maravilloso atreverse a imaginar que con el romesco podría haber pasado como con el gazpacho, que se popularizó la versión con tomate hacia 1886 cuando, una vez superadas las manías con esta hortaliza, se puso de moda el color rojo en la cocina, tan venido de América y tan exótico, entre las clases pudientes, que eran las que publicaban los recetarios.

Cosas que podemos hacer con el romesco

Aixetonar

Aixetonar es una palabra catalana preciosa que significa poner un grifo (una *aixeta*) en el tonel de vino para probarlo por primera vez. La ensalada de *xató* nace como acompañamiento de esta degustación del vino, para no ir con el estómago vacío y no estar piripi a la segunda copa.

La ceremonia de *aixetonar* nace en El Garraf y El Penedès en invierno, hacia noviembre, en el espacio y el tiempo en el que coinciden las escarolas en todo su esplendor, las anchoas desaladas que se pusieron en salazón entre mayo y julio, las aceitunas arbequinas y el bacalao. Este combinado se aliña con romesco y con él se acompaña la degustación del vino de los toneles.

Hay quien dice que a la salsa de *xató* no se le pone tomate ni pan. Yo, cuando hago romesco en casa, me paso días echándoselo a todo sin pararme a pensar en si le he puesto tomate o no. A la ensalada, al pescado a la plancha o frito, a los fideos a la cazuela, a las tortillas, a las verduras, al pan... Plantearme hacer una salsa expresamente para una ensalada de *xató* en una casa donde solo vivimos dos personas me parece abordar la cocina de esa manera que hace que todo dé una pereza monumental.

Hagamos romesco y utilicémoslo. A partir de aquí, si nos apetece, podemos explorar los libros y los recetarios que hay y, si queremos, experimentar con fórmulas y propuestas distintas y más o menos puristas.

Salsa de *calçots* o *salvitxada*

Los de Valls dicen que ellos inventaron la salsa de *calçots* porque... ¿Quién hace los *calçots*, eh? ¿Quién y dónde? Pues en Valls.

Mejor los dejamos tranquilos.

La *salvitxada* o salsa de *bitxo* —guindilla, en catalán—, dicen que es un romesco sin tomate y cambiando el vino rancio por vinagre. Hay quien explica que, a diferencia del romesco para guisar, esta salsa no lleva pan ni avellanas. Otros dicen que la única particularidad que tiene es que lleva perejil. Lo que seguro que hace la salsa de *bitxo* es

acompañar a los *calçots*, y lo que la hace buena para acompañar a los *calçots* la hace buena también para acompañar cualquier verdura a la brasa, a la plancha o asada. Endibias, cogollos asados, acelgas, pimientos, cebollas, patatas...

También se dice que la *salvitxada* sí que incluye tomate, pero no lleva ni pan ni avellanas. Me remito a lo que he dicho en el apartado anterior: mientras cocinemos, que ladren.

Echar una cucharada a las tortillas

Guardad romesco bien hecho conservado al vacío en botes en la nevera. Si lo tenéis en recipientes pequeños y los vais racionando y abriendo de uno en uno, no se os estropeará. Refrigerado, os durará tranquilamente una semana. Cuando batáis los huevos para hacer una tortilla en casa, echadles una cucharada de romesco. Tortilla de escarola, tortilla de atún de lata, tortilla de queso, tortilla de patatas, tortilla de *calçots* asados cortados en trocitos... ¡tortilla de alubias! O de alubias y bacalao desmigado. Cualquier combinación es buena.

Usarlo como picada

Con la propuesta de usarlo como picada ya doy a entender que no creo que el romesco pueda tratarse simplemente como una picada más. Las picadas se añaden a los guisos en el último momento y en una proporción muy pequeña en comparación con el contenido de la olla. El romesco no es un añadido, sino una receta con entidad propia que da nombre al plato. Un romesco de atún, por ejemplo, no es un atún con romesco, sino que es el pescado el que sirve para aromatizar, enriquecer y hacer de vehículo para la degustación del romesco.

Para usarlo como picada solo hay que tenerlo (ya sea congelado en pequeñas porciones o en un recipiente bien

cerrado en la nevera) y añadir una cucharadita al final de la cocción de cualquier plato: unos buenos fideos a la cazuela, un *suquet* de pescado, una bandeja de pescado al horno o incluso un estofado de conejo o de cordero.

Untarlo en pan

Una tostada de pan untada con romesco para merendar, como alternativa al pan con mantequilla o tomate del bocadillo del desayuno, o porque sí. ¡Buenísimo!

Las recetas

Estas son propuestas de recetas de romesco para utilizar como base. Propuestas de entre la infinidad de posibles que encontraréis en los recetarios de cocina catalana y en la web. Ni las mejores ni las definitivas, sino las que utilizo yo como punto de partida. Explorad los recetarios de romescos, encontrad esa fórmula con la que os sentís cómodos y, a partir de ahí, modulad las proporciones de vino, vino rancio y vinagre a vuestro gusto. Añadid un diente de ajo crudo entre los asados si os apetece un toque de disrupción y de carácter en la cazuela. Incorporad vinagre a ese romesco que tenéis guardado en la nevera si al cabo de los días ha perdido fuerza, o echadle muy poco si la acidez no es lo vuestro. En la cocina hay que entrar por gusto, no para sufrir ni para hacer las cosas «bien hechas», si es que eso significa algo.

El mortero es obligatorio

Mentira. Si los mozárabes hubieran tenido batidora eléctrica se habrían ahorrado unas cuantas tendinitis.

Pensar que las innovaciones tecnológicas que nos facilitan la vida son una especie de traición a lo que hace genuina a una receta es no haber entendido nada de todo lo

que hemos dicho hasta ahora. Si nuestros antepasados hubieran tenido una manera de facilitarse el trabajo, habrían recurrido a ella. Preguntad a las abuelas qué representó para sus rodillas la invención de la fregona.

Concebir la batidora eléctrica o los robots de cocina como una ofensa al mortero es verlo como una bofetada a los hombres del paleolítico que usaban dos piedras.

Sigamos.

La salsa fría

6 tomates bien maduros y rojos
1 cabeza de ajos y un par de dientes más
Unos 100 gramos de almendras y avellanas tostadas y peladas
3 rebanadas de pan fritas
6 ñoras o pimientos de romesco secos
1 chorro de vinagre de vino
1 vaso de aceite de oliva virgen extra, si es posible de aceituna arbequina
Sal y pimienta

Empezaremos rebañando la pulpa de los pimientos o de las ñoras secas, que habremos tenido a remojo en agua más bien tibia un par de horas, yendo bien. Si no encontráis pimiento de romesco o no tenéis ñoras pero tenéis un botecito de esos de pulpa de ñora o pimiento choricero abierto en la nevera, cosa que siempre es interesante tener, echad un par de cucharaditas. Que sepáis que hacerlo es pecado y está prohibido. Ahora bien, soy consciente de que si no os lo pongo fácil no lo haréis, así que mejor hacer romesco con trampas que no hacerlo. Eso irá al mortero, si habéis optado por la vía tradicional, o al vaso de la batidora eléctrica, si tenéis que hacer salsa para una *calçotada* de cien personas, o si no tenéis o no queréis usar el mortero.

Los tomates y la cabeza de ajos los asaremos enteros y sin pelar. Idealmente, lo haríamos en una parrilla sobre las

brasas, pero podemos hacerlo en el horno fuerte unos minutos hasta que estén dorados y blandos, o también sobre el fogón, en una carmela o poniendo los tomates y la cabeza de ajos enteros en círculo en contacto con las llamas, y girándolos con unas pinzas de vez en cuando para que se hagan por todos los lados. Una vez asados, peláis los tomates y presionáis los dientes de ajo para que salga esa pastita maravillosa que esconden las cáscaras.

Todo junto, tomates pelados, dientes de ajo asados pelados, pan frito, pulpa de pimiento seco o ñora, almendras y avellanas tostadas, el pellizco de sal y pimienta, y el chorro de vinagre, irá al mortero o al vaso de la batidora. En la lista inicial he apuntado un par de dientes de ajo adicionales porque a mí me gusta echar uno crudo. Haced lo que os parezca.

Esta salsa se ligará como una emulsión, es decir, como una mayonesa. Debemos ir con cuidado y añadir el aceite con un chorrito fino, muy despacio, para que la pasta inicial pueda ir incorporándolo, sin dejar de darle movimiento, ya sea con la maja del mortero o con el brazo eléctrico.

Si el chorro de vinagre que habéis usado es generoso, será más fácil montar el romesco sin que se corte. Si os gusta suave, podéis sustituir una parte del vinagre por un poco de agua. Es la proporción de agua y grasa la que sostiene la emulsión.

El romesco de pescado

¡Uno de mis platos de día de fiesta favoritos! Me encanta hacerlo de olayo, ese tiburón pequeño emparentado con el rape que encontraréis en las pescaderías ¡pelado, limpio y sin espinas! Pero el romesco se puede hacer prácticamente de cualquier pescado, sobre todo de aquellos cuya carne tiene un poco más de resistencia: atún, bonito, emperador, brótola, raya, rape, cazón, cabracho, dentón, mero, congrio, dorada, anguila... También se hace de boquerones, e incluso de calamares o de sepia. En Flix, en la Ribera d'Ebre, lo hacen de alubias y pulpo, y en el interior, lejos del mar, se

hace con carne de conejo, con cordero ¡o con butifarras! Estoy convencida de que incluso se puede hacer romesco de calabaza.

Os explicaré cómo lo hago yo con olayo, pero esta manera de hacerlo funciona con cualquier pescado que tengáis a mano que esté limpio de escamas y vísceras, y que o bien sea de tamaño pequeño o esté cortado en trozos grandes.

Fórmula normal

Para hacer esta cazuela parto de casi los mismos ingredientes que los del romesco frío que he explicado más arriba. Cuando tengo todos los ingredientes bien picados, cambiando el vinagre por un vasito de vino rancio, en lugar de emulsionarlo lo echo todo en una cazuela. Lo doro al fuego removiéndolo con una cuchara de madera y, después de darle un par de vueltas, lo cubro con agua o *fumet* de pescado. Si me apetece, añado 3 o 4 patatas viejas peladas y chascadas con un cuchillo y lo pongo a hervir suavemente unos 20 minutos, hasta que las patatas estén listas. Entonces añado el pescado, lo cuezo unos minutos más y finalmente lo dejo reposar un rato para que se acabe de confitar. Lo sirvo, siempre con éxito de crítica y público.

Fórmula rápida

Esta forma que explicaré ahora de hacer el romesco puede escandalizar a algunos, pero sería absurdo no dar soluciones que yo misma he usado alguna vez a quien las necesite.

A veces no tenemos mucho tiempo y queremos simplificar pasos. A veces nos preocupa tener el horno encendido una hora entre que se calienta y se hacen los tomates por el impacto que puede tener en la factura de la luz. Y hay días que no apetece, por el motivo que sea, ensuciar los fogones con el jugo que sueltan inevitablemente los tomates cuando los asas al fuego.

Con esta manera de hacer romesco solo ensuciaremos

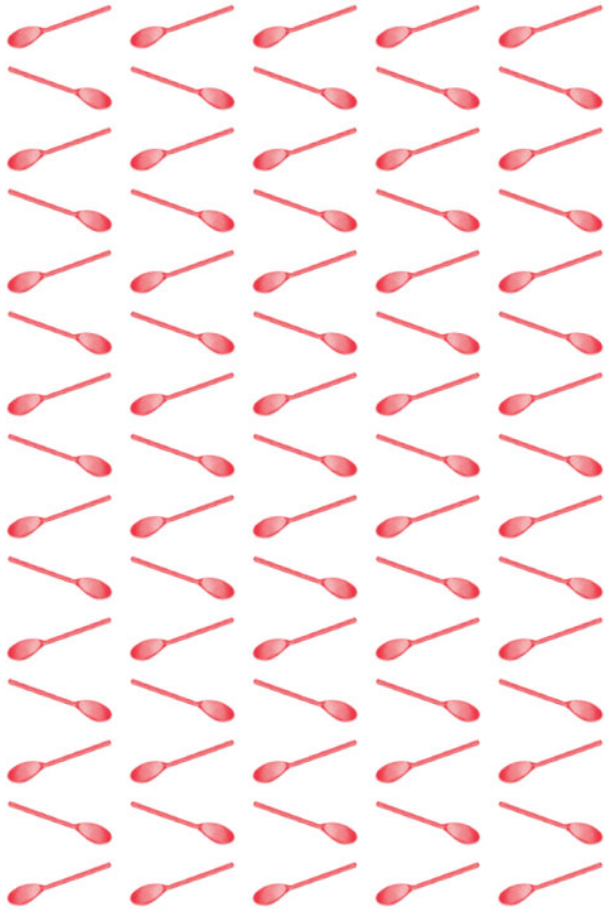
una olla, aparte del ánimo de los puristas.

Coged, pues, una olla o una cazuela grandes. En el fondo, echáis un buen chorro de aceite virgen extra. En este aceite medio caliente freís las rebanadas de pan y las reserváis. Después echáis los dientes de ajo pelados y cortados en trozos, y los tomates, también a trozos. Los sofreís un poco. Con las pinzas, podéis ir retirando las pieles de tomate cuando veáis que van quedando sueltas. Añadís la pulpa de pimiento de romesco o ñora y, si queréis, un poco de pimentón dulce o picante. Lo recuperáis todo y, junto con los frutos secos y el vaso de vino rancio, lo trituráis con el brazo eléctrico. Lo volvéis a echar todo a la olla y lo ponéis de nuevo un rato al fuego.

A partir de aquí, seguimos como con la fórmula anterior. Adelante con el pescado, las patatas opcionales y el *fumet* o el agua. Y que se abra la tierra. Queda siempre delicioso.

Extras

Si triunfáis con el romesco y, por el motivo que sea, la parentela se come el pescado y os queda mucho jugo de sobras en la cazuela, haced una buena fideuá, un buen arroz, una salsa para pasta o, aclarándolo un poco y añadiéndole huevo duro rallado, una gran sopa de pescado. También podéis echarle unos mejillones, ponerlo a fuego fuerte y dejar que se abran y se *romesquen* en esta salsa suculenta para tener comida para otro día.



El pan con tomate

El pan, como los tractores: grandes y de los de antes.

Oído en el bar

Encima del escritorio tengo colgada de un cordón, prendida con una pinza de tender pequeña, una fotografía de mi hija. En la imagen debe de tener tres o cuatro años, va empapada de la cabeza a los pies y lleva como vestido un jersey mío que le va enorme. Sonríe de esa forma que lo hacen los niños, con toda la cara iluminada, y se agarra el bajo del jersey como quien se recoge el vestido de gala antes de hacer una reverencia. Su ropa original está hecha un churro en el suelo y sus ojos son los de una traviesa entusiasmada.

Entonces aún vivíamos en Barcelona. Aquella tarde estábamos en los jardines de Can Mantega, que acababan de ser remodelados, y mi hija y su amigo aprovecharon un momento que los padres estábamos distraídos para tirarse de cabeza en la nueva fuente ornamental, que tenía una especie de peldaños, estanques y cascadas muy vistosos.

De entrada, las madres respectivas, en un conato de indignación materna de cara a la galería, lanzamos un grito horrorizado dándoles la razón a las madres responsables que salieron disparadas a pararles los pies a sus criaturas. Recuperamos sin embargo rápidamente el sentido común: pedimos un par de cañas en la bodega Montferry —el mejor bar de Sants y parte del extranjero— y nos sumamos a la bacanal infantil sentándonos junto a la fuente, con los pies en el agua, y mirando a los niños chapotear en aquellos barreños de cloro. Al fin y al cabo, la fuente estaba recién

estrenada, el agua era transparente, y si lo que podían pillar era la sarna, a aquellas alturas ya debían de tenerla.

Explico esto porque del pan ya os lo han explicado prácticamente todo.

Ya sabéis que la historia del pan es la de la civilización. Sois conscientes de su importancia. Habéis leído en algún sitio que los prehistóricos del neolítico ya hacían pasta de cereales molidos y la cocían sobre piedras calientes, que los restos más antiguos de pan levado se encontraron en tumbas egipcias que datan del 4000 a. C., y os han explicado que ellos, estos humanos de hace muchos siglos, maravillados por la brujería de la fermentación que inflaba las masas y las esponjaba de aromas y texturas nuevas, no pararon hasta descubrir todos sus secretos y dominarla con maestría. Los mismos egipcios inventaron el oficio de productor especializado de levadura, aprovechando los residuos espumosos de las cervezas, trescientos años antes de Cristo.

Conocéis su poder simbólico y ritual en ceremonias tanto religiosas como paganas: el cristianismo parte el pan en la iglesia, el judaísmo lo sirve en la Pascua judía en forma de *matzoh*, y el *karavái* no falta en ninguna boda rusa.

Tiene un papel central también en todos los alzamientos revolucionarios de la historia, donde el pan se invoca como sinónimo de alimento, y donde nadie decide jugarse la vida si no es que no alzarse equivale a darla por perdida. El pan como antónimo de hambre. El pan como sinónimo de vida.

Llamamos al amigo «compañero», que viene del bajo latín *companio*, «el que comparte el pan».

Todo eso lo sabemos y aquí estamos, 6.000 años después del primer pan levado egipcio, a pesar de las mejoras tecnológicas y los avances científicos, comiendo pan de mierda por sistema.

Yo reflexiono, atónita, y me pregunto si haber evolucionado cultural y tecnológicamente hasta donde estamos, teniendo a nuestro alcance herramientas,

libertades y comodidades inimaginables, ya no para los egipcios, sino para nuestros propios abuelos —por no hablar de la pobre gente del siglo xv, que por no tener no tenían ni antibióticos ni seguridad social ni a los Vengaboys —, no tendría que servirnos para escoger, todos nosotros, tener vidas extraordinarias.

Y es que no se puede tener una vida extraordinaria comiendo pan precocinado del supermercado o del despacho de pan disfrazado de panadería de la tienda de la cadena de la calle de debajo de casa. Es decir: todos tenemos neveras y congeladores, lo tenemos todo de cara para vivir y comer mejor que cualquiera de nuestros ancestros. ¿A cambio de qué hemos renunciado a comer buen pan?

En Cataluña, nuestros abuelos, que no tenían electrodomésticos, frotaban el pan de antes de ayer con tomate para ablandarlo y, dándole una vida renovada —lo que sería aportar humedad a una cosa seca—, lo convertían en la comida de hoy. Más allá de los cuatro de alta cuna, el resto se regía por la máxima de que «a buen hambre no hay pan duro», y las ganas de comer, que son la madre de la ciencia, ponían a trabajar la creatividad, que, digan lo que digan, no es más que el arte de buscarse la vida para solucionar problemas.

No tener nevera ni congelador era un problema que la creatividad resolvió formulando mil y una formas de confitar, embutir, salar, secar, escaldar, encurtir, escabechar, ahumar, encerar, fermentar o mojar cosas como el pan duro con tomate, para no tener que tirarlo.

Hoy en día, problemas tenemos menos, objetivamente hablando y se mire por donde se mire, pero o bien no tenemos claras las prioridades en la vida o bien sí que las tenemos y lo que pasa es que no queremos tener vidas extraordinarias.

Llegados a este punto, debéis de pensar que ya estoy otra vez con la manía esta de daros trabajo, que seguro que quiero añadir a la lista de tareas pendientes el ir a comprar buen pan o el arremangaros y sacar tiempo de donde no lo

hay para hacerlo en casa, y os entran todos los males. Que si ya tenéis bastante trabajo, que si me cargo vuestra logística diaria. Tenéis el cerebro encajado en raíles, vais a piñón fijo. Toca dislocar ese cerebro y volver a ponerlo en su sitio, del derecho y abierto, por favor. Se os tiene que ensanchar el horizonte.

Olvidaos de hacer listas, ya basta de programar, de organizar y de querer controlarlo todo antes de que pase. No hagáis caso de quienes os digan que la planificación es la clave del éxito. Olvidaos, incluso, del concepto mismo de «ir a comprar» como una tarea. Comprar pan, como tirarse a la fuente, no se planifica. Ese día de hace cinco años en Can Mantega se equivocaban todas las madres del parque menos las que nos refrescábamos los pies mientras nos tomábamos una cerveza.

Haced sitio en un cajón del congelador o compraos uno adicional, si os cabe. Será la mejor inversión que hayáis hecho en vuestra vida. El pan no se va a comprar: el pan se encuentra. Y cuando se encuentra, se celebra y se compra de más y de sobra. Os hace falta espacio donde dejarlo.

Salid a dar vueltas por el país un domingo cada quince días. Embarcad a compañeros y progenie, alterad las rutas, consultad las agendas culturales, calendarios de fiestas, ferias, patronas y mercados municipales, aprovechad cualquier excusa, haced turismo de interior. Y donde encontréis pan bueno, compradlo. Si el que encontráis no lo es, no lo compréis.

Surtíos de aquí y de allá. Pescad embutidos y quesos de pequeños productores. Haced lo mismo con confituras, conservas y huevos. Compradlos de cuarenta en cuarenta cuando los encontréis. ¡Haced despensa! La que os habla viaja siempre con una neverita de las de ir de acampada en el maletero. Cuando no tenía coche, la llevaba atada con bridas en la moto.

Ya en casa, la certeza de que hay pan bueno proporciona una felicidad primigenia, que es como me imagino que debe de ser alcanzar la paz interior.

El pan congelado a rebanadas está siempre a punto

para ir sacándolo al grito de «¡cena de emergencia!». Tostado, frotado con tomate, mojado con un buen aceite y espolvoreado de sal se convierte en el mejor *fast food* del mundo. Campeón en todas las categorías y desde todas las ópticas posibles, se compare con quien se compare.

Si no tenéis pan bueno, no salgáis del paso comprando pan malo. Esas lonchas de jamón las salteáis en una sartén con un poco de arroz blanco, y con esa lata de atún y ese trozo de queso hacéis una tortilla.

No es más complicado, no es hacer más cosas: es hacerlas de manera totalmente distinta. Más que salir de casa habiendo decidido qué queremos comprar, es vivir con espíritu explorador y abierto a lo que el lugar y el tiempo que visitemos nos ofrezcan.

Más allá de lo que sería el fondo de armario de la despensa —ese conjunto de cosas que se guardan y no caducan y que podemos ir a comprar una vez al mes, si hace falta—, el resto lo podemos comprar de pasada y por sorpresa allí donde aparezca. Podemos aprovechar para comprar cuando hacemos turismo o decidir el turismo que haremos en función de qué zona gastronómica o qué granja queremos visitar.

De este modo, la despensa se convierte en algo vivo, cambiante y menos previsible, que cada vez se alejará más de la homogeneidad y la predictibilidad que ofrece el lineal de cualquier supermercado. Y, de paso, se irá vaciando de envases de colores chillones y se llenará de productos que sabemos de dónde vienen y quién los ha elaborado.

Mi voto será siempre para la vida incierta y amiga de las sorpresas, más que para la vida cierta y previsiblemente gris, sabiendo que, a diferencia de los egipcios o los sumerios, nosotros, buena parte de la historia, la tenemos solucionada.

Que el pan nos marque el camino.

Decálogo del pan con tomate

I

No pasa nada por cenar pan con tomate con cosas tres días seguidos. Los italianos pueden comer todos los días pasta, que también es trigo molido con condimentos, y nadie se echa las manos a la cabeza.

II

Aunque no lo parezca, las rebanadas de pan redondo tienen una cara ancha y una cara estrecha. El tomate se frota por la cara ancha y a conciencia, no con desgana y como quien no quiere la cosa, y solo por una cara. Frotarlo por los dos lados es avaricia y es pecado, aparte de ser una marranada que o bien te deja la mano hecha un pringue o bien te obliga a comer el pan con tomate con cubiertos, cosa que es motivo de escarnio y vergüenza. Comportaos, por favor.

III

El placer de la vida número 128 es mojar el pan con tomate en la sartén donde has hecho los bistecs.

IV

Tener en la nevera un botecito donde ir poniendo las pieles y los restos del tomate maduro que habéis usado para frotar el pan y añadirlas al próximo sofrito es de sabios.

V

Si se sabe que se acabará el pan en tres o cuatro días, se compra el pan entero en pieza grande y se guarda en una bolsa donde respire, de papel o de tela. El resto se compra cortado a rebanadas y se congela protegido de la humedad y de los olores en una bolsa de plástico. Se van sacando las rebanadas del congelador a medida que se necesiten.

VI

Las rebanadas grandes son una base estupenda sobre la cual poner cosas y gratinarlas. Los culos que nadie quiere se guardan y se fríen para hacer picadas.

VII

El placer de la vida número 129 es mojar el pan en el aceite del plato de la ensalada de tomate y cebolla.

VIII

El miedo lleva a la ira; la ira conduce al odio; el odio,

a triturar el tomate; triturar el tomate y pintarlo en el pan
lleva al lado oscuro.

IX

Está bien comer pan caliente recién hecho. Mejor aún es esperar
a que se enfríe. El humillo que se escapa al cortarlo caliente
son aromas y humedad que pierde la miga. Una miga con
menos humedad será menos miga. Paciencia.

X

Hay pan de ciudad fantástico y hay pan de pueblo
infecto. El horno de leña tampoco es garantía de nada.
El mundo es un lugar para explorar.

La escudella

(Primera parte)

Me gusta el olor del napalm por la mañana,
huele a victoria.

Bill Kilgore en *Apocalypse Now*

Entro en el universo de la escudella y me mareo.

Escribo la palabra *escudella* en el papel y, como quien hace girar la ruedecita de una de esas lámparas graduables tan modernas que se ponían en los dormitorios de los pisos de casados en los años noventa, la habitación entera queda medio en penumbra, cubierta de una pátina gris, húmeda y tibia, una neblina de un color entre el verde col, el ocre garbancero y el polvo muy añejo, que funciona como lo hacen los filtros de Instagram y acaba impregnándolo todo.

El mismo embrujo es el que hace que todas las ollas en las que se cocina escudella se vuelvan visiblemente más culonas y ensanchen caderas durante el tiempo que dura su preparación, y hasta que la extraña niebla que la acompaña no se dispersa.

La escudella no es una receta ni una tradición ni una técnica de cocción. La escudella no es un caldo con cosas, ni un estofado de carne y verduras, ni un plato de pasta o de legumbres. La escudella es un hechizo que se recita entre risas psicofónicas de señoras vestidas de negro con la nariz aguileña llena de verrugas que remueven con cucharones de madera de boj perolos de hierro de culo ancho en alguna cueva profunda en el interior de la sierra de Les Guilleries.

Es una canción antigua que nos habla de tiempo cíclico

y de tiempo lineal, de campo y de ciudad, de hambre y de excesos, de precisión y de bullanga, de tradición y modernidad, de lo que es ordinario y de lo que es extraordinario.

Ante una avalancha de semejante magnitud, no queda sino asumir lo diminuto de la propia condición y dejarse invadir, como un fideo o un garbanzo pequeño, por todo lo que venga de la carne, los huesos, la verdura, la grasa y el agua hirviendo, entregando todo lo que uno, pobre criatura, pueda tener para aportar al conjunto, aunque solo sea la disposición a hacer de canal de transmisión, como el arroz en una paella.

La escudella, la escudella y la escudella

La escudella es un organismo de muchas caras, y cada una nos habla de historias, de mundos y de tiempos distintos. Dependiendo del punto de partida que escojamos para abordarla, acabaremos hablando de una cosa o de otra, y es importante saber de qué hablamos cuando hablamos, para entendernos. Por lo tanto, empezaremos por las palabras.

Del mismo modo que no es lo mismo un pintor (de paredes) que un pintor (artista), no es lo mismo una *escudella* (el utensilio) que una escudella (el potaje) y, sobre todo, no es lo mismo esta última que una escudella de Navidad.

La *escudella* primigenia, lo que en castellano es una escudilla, es un bol de barro donde en la Edad Media se servían las sopas y los guisos caldosos. No era una olla ni un utensilio para cocinar, no tenía asas, sino que era una pieza de vajilla donde servir la comida una vez cocinada. Por un proceso de metonimia, el contenido fue adoptando el nombre del recipiente, y hoy en día lo que conocemos como escudella es lo que hay dentro del bol, no el continente.

A la acción de repartir el potaje con el cazo se la llamaba, y en algunos lugares aún se la llama, escudillar. ¡Y, de hecho, así deberíamos decirlo todos!

Esta palabra tan de moda que es *emplatar*, como acción de colocar los elementos en un plato, la RAE la aceptó hace poco más de diez años, al mismo tiempo que *papamóvil*, para que os hagáis una idea de la modernidad del término. Y es que hasta hace cuatro días, hasta principios del siglo XIX, en cualquier comida o banquete, en el restaurante o en casa, la comida se servía en ollas o bandejas en el centro de la mesa, y era el comensal quien se servía en el plato a voluntad.

A partir de entonces y hasta los años setenta del siglo XX, los camareros incorporaron la función de hacer una parada con las ollas antes de llegar a la mesa y disponer los platos para los clientes en muebles auxiliares, a medio camino entre la cocina y el comensal.

Es un gran chef francés, Pierre Troisgros, quien, desde el mítico restaurante Frères Troisgros, en Roanne, lidera durante los años setenta el movimiento de la *nouvelle cuisine* francesa y empieza a sustituir las vajillas tradicionales utilitarias por platos más grandes donde los propios cocineros tienen que esforzarse por colocar con gusto los ingredientes de los guisos siguiendo criterios estéticos. Por primera vez en la historia se esconden las ollas y las cazuelas, los platos salen acabados de la cocina y cada receta pasa a entenderse como una obra en sí misma, como una creación personal del chef.

Hace más de un millón y medio de años que el *Homo erectus* sabe que la carne pasada por el fuego no solo es más digerible, sino más segura; y hace más de doscientos mil que domesticó esas llamas, instaurando la costumbre de guisar con fuego en el centro de la tribu, lo que dio paso a uno de los puntos de inflexión en la evolución social y cultural más importantes para nuestra especie. En cambio, de la desaparición de esa olla en el centro de la mesa hace apenas cincuenta años, que es cuando un grupo de cocineros decidió que querían poder sentirse autores individuales de lo que el comensal disfrutaba.

La necesidad del hombre, en masculino y singular, de sentirse reconocido, de poder atribuirse méritos personales,

funciona como la cuña que acaba de partir el tronco de la cocina entre la cocina profesional, una disciplina exhibicionista, fuente de reconocimiento público y territorio de dominio masculino hasta no hace mucho, y la cocina tradicional, materia de ámbito privado eminentemente femenina, donde quien la ejerce no se siente tanto autor de lo que hace como partícipe y transmisor de un legado colectivo, una cuestión de especie[1] que se remonta a los tiempos de la prehistoria y que es parte fundamental de lo que significa ser humano.

Volver a poner la escudella en el centro, ya no como utensilio, quizá sí como verbo, pero sobre todo como forma de abordar la cocina, significa muchas cosas y muy profundas, y pasa por entender que cuando hablamos de escudella no hablamos (solo) de la escudella de Navidad.

La historia

Hoy en día la escudella tiene una presencia residual tanto en las cartas de los restaurantes como en las cocinas domésticas. Hasta hace no muchos años, en cambio, no había casa sin fuego; la presencia del fuego es, de hecho, lo que diferencia la casa de la oficina, y sobre ese fuego humeaba siempre una olla.

No hay nada que fomente más la creatividad que un buen fardo de problemas. Las condiciones adversas agudizan el ingenio y, probablemente, los grupos humanos que habitaban Siberia hace unos dieciséis mil años, aún bajo los efectos de la última glaciación, no debían de tenerlo fácil para no morir de hambre, de enfermedad o de frío. La solución tecnológica que encontraron a esos tres problemas a la vez fue cambiar la historia de la gastronomía y de la especie humana de tal manera que ríete tú del sifón para hacer espumas o de la esferificación. Hablamos de la olla de cerámica para cocinar alimentos sobre el fuego.

La olla de la escudella, la técnica de cocción de ingredientes diferentes en un recipiente con agua, ha sido

uno de los avances más importantes de la humanidad, clave para alargar la vida humana y convertirla en más resistente y sostenible. Hace la comida más segura desde el punto de vista sanitario, al asegurar la esterilización a cien grados cuando hierve, calienta el cuerpo y lo protege contra el frío, ablanda los alimentos para que los puedan masticar niños y ancianos, y extrae nutrientes del corazón de piezas duras que no se pueden romper con los dientes, repartiéndolos por el líquido para hacerlos accesibles. Sin la escudella, sin la olla, hoy en la Tierra no seríamos tantos.

Y, obviamente, no se comía solo por Navidad, porque hace dieciséis mil años la Navidad no existía.

La escudella, como receta tradicional catalana, como forma particular y propia de hacer la olla, es el plato de sopa documentado más antiguo de Europa. El escritor franciscano Francesc Eiximenis, que vivió en el siglo XIV, ya explica que era lo que comían todos los catalanes cada día. Escudella es lo que se cocinaba por defecto, siempre, y no es de extrañar, ya que otra de las ventajas de la olla con agua y cosas al fuego es que no hace falta que nadie la supervise mientras se cocina. La cena, en la olla, se hace sola mientras se está pendiente de otras cosas.

Los historiadores de la escudella catalana nos dicen que el origen de la receta hay que buscarlo en las familias campesinas que hervían los restos de la cosecha y otros alimentos que encontraban en la despensa, añadiendo siempre arroz, fideos, garbanzos o habas, a fin de que, ablandados e inflados por el caldo, hicieran de receptores de los nutrientes y del sabor de todo lo que había en la olla, y el conjunto saciara un poco más.

Aunque eso mismo es exactamente lo que ocurre en todo el mundo desde hace esos dieciséis mil años que decíamos antes, y que cada cual hace con lo que tiene más a mano.

No estoy aquí para cuestionar la catalanidad de la escudella, no tengo fuerzas para enfrentarme a lo que podría venir después de una ofensa de estas dimensiones a un pueblo que en 2016 escogió este plato como emblema

culinario.[2] Lo que quiero decir es que lo importante de la escudella (como del cocido madrileño, el maragato, el lebaniego, la olla podrida y tantos otros) no es la receta ni lo que contiene concretamente, no es cómo la hacemos ni qué le echamos, sino ella misma como proceso, como legado de sabiduría científica y tecnológica que nos llega lleno a rebosar de conocimiento acumulado desde la prehistoria, como símbolo de cocinar en casa, en el hogar, en la tribu, y como estandarte de la autonomía sostenible y vinculada al territorio, sea cual sea nuestro nivel de precariedad.

Porque, claro, si nuestra voluntad fuera intentar describir la escudella catalana partiendo de los ingredientes que la forman, más nos valdría arremangarnos.

Aparece nombrada en los recetarios monacales del siglo XVIII como sinónimo de guisos y sopas de pan de legumbres, de calabaza y de todo tipo de verduras. Citadas por escrito o no, hay variantes peculiares diseminadas por todo el territorio: la escudella de enfermo en el Empordà, la escudella de veintinueve hervores o escudella del infierno en Llofriu, la *ollada* u olla en el Rosellón, el *bullit* en Pla de l'Estany, la olla de hinojo del Priorat, la escudella de lentejas, la de habas, la de castañas, la olla de ayuno, la escudella fresca o el *bullit* de huesos en Mallorca, la olla *xurra*, la olla de la Plana, la olla gitana, la *olleta* de músico, la olla de trigo, la olla espesa u olla podrida en el País Valenciano, la olla de *tres abocàs* o de *recapte* en las Terres de l'Ebre, la escudella de payés, la olla mezclada o la escudella *catxaruda* en Girona, la escudella de maíz *escairat* en el Berguedà, con pelotillas en Osona, la sopa de *galets*, la vianda o la *escudella i carn d'olla* en todas partes, por citar unas cuantas, además de toda la variedad de escudellas pintorescas o festivas que se hacen en fiestas y carnavales en Vidreres, Verges, L'Ametlla del Vallès o La Seu d'Urgell, entre muchas otras.

Por cada una de estas versiones citadas hay centenares de las cuales no se ha escrito nunca nada, y todas, además, en cada casa y según cada mano, se cocinaban de forma

distinta.

Se comía escudella cada día en todas partes, excepto en el País Valenciano, donde la dejaban para los domingos, tras una semana comiendo arroz. Cada día se hacía una olla distinta, tanto para diversificar un poco y que no hubiera protestas en la mesa como porque así lo dictaba el territorio.

La diversidad de cultivos y pastos a lo largo de toda Cataluña, que pinta el paisaje de colores como un mosaico y da despensas muy dispares, modulaba esas variaciones de la olla no solo a lo largo del tiempo, a través de las temporadas y las estaciones, sino también del espacio: no es lo mismo una despensa en el Empordà, al lado del mar, que una de Les Garrigues, en Lleida, aunque estemos en el mismo punto del calendario.

Si la escudella es la olla del potaje a donde va a parar un poco de lo que tenemos para alimentar a tantos como sea posible, entonces hay tantas recetas de escudella como casas y como días tiene el año. Hay escudellas de verduras, de legumbres; las hay de pescado, de carne, y hay todas las opciones anteriores combinadas de todas las formas posibles. En el País Valenciano, en las comarcas de la Marina alta y baja y en La Safor, la hacen incluso de pulpo.

Los arqueólogos se sorprendían al encontrar en los yacimientos siberianos trozos de ollas de cerámica de los de hace dieciséis mil años en asentamientos humanos que no habían tenido nunca contacto directo entre sí, separados por centenares de kilómetros, algunos con restos incrustados de grasa de salmón, otros con grasa de mamíferos rumiantes. Y dedujeron que se había tratado de un proceso de «innovación paralela» durante un periodo de gran incertidumbre climática en el que comunidades separadas que se enfrentaban a amenazas comunes llegaron a soluciones tecnológicas similares.

Así que eso es la escudella.

La de Navidad

La pregunta del millón de dólares que hay que hacerse ahora es: ¿cómo es que comiendo escudella cada santo día los catalanes decidimos instaurar la escudella también como manjar típico navideño?

¿Recordáis la zarzuela y la explosión de la industrialización y del modernismo en Barcelona? ¿Aquello de huir como de la peste de todo lo que pudiera recordar mínimamente a la miseria, al polvo del campo y a trabajar la tierra? ¿Aquello del «basta ya de cocinar solo para aliviar el hambre»?

Bueno, pues los barceloneses y otros urbanitas de toda Cataluña, empoderados y con los bolsillos llenos, fueron abandonando poco a poco la costumbre de comer escudella cada día, y la cambiaron por la de hacerla los festivos en su versión refinada, servida con macarrones cortados pequeños para que no se cayeran de la cuchara y acompañada de queso rallado o salsa de tomate. Optaron también por ir a degustarla los domingos a los restaurantes buenos, allí con esa nueva forma de pasta que eran los *galets* —en castellano «tiburones»—, que nadie está seguro de que hayamos inventado nosotros pero que sí sabemos seguro que los bautizamos así por su parecido con los pitorros de caña que llevaban las botas de vino como embocadura, y que en catalán se llaman *galets*.

A la larga, la escudella también fue desapareciendo de los restaurantes, a medida que chefs muy ocupados en poder firmar cosas con su nombre fueron desmarcándose de los platos *infirmables*, y por la manía que empezamos a cogerle los clientes a pedir platos «de pobre». Así acabó anclada en la comida de Navidad, día en el que, de alguna manera, gracias a la escudella en su versión más excesiva, desequilibrada y sobrenatural, recordamos quiénes somos y de dónde venimos en un banquete que es un regalo para los sentidos y para el alma de cliente ideal de restaurante-barato-al-que-uno-va-a-atiborrarse que habita en todos nosotros.

La escudella ha pasado de ser el puntal de la vida ordinaria, del universo cotidiano, de la cocina de casa, a

quedar desterrada a la anécdota, a la caricatura, a lo extraordinario.

Sabiendo que, como marca el dibujo de la portada de los almanaques del campo, el tiempo es cíclico y cada final de invierno lo único que hace es acercarnos un paso más hacia el siguiente —que regresará, que siempre regresa—, sabiendo que cada primavera que llega y que parecía que no iba a llegar nunca es prueba irrefutable de que llegará otra, yo espero que un día esta rueda del tiempo vuelva a poner lo extraordinario en el lugar de lo ordinario y recuperemos la escudella del día a día, como espero con fe que un día vuelvan las oscuras golondrinas y los pantalones de pana de pata de elefante.

Volverán los efluvios y los aromas de las ollas y escudellas de cualquier forma y condición a inundar las calles al caer la tarde, y entonces podremos decir que huele a victoria.

> A un lado están las ollas inmensas, como acorazados, como catedrales, como castillos portentosos; una olla de acero de treinta mil toneladas para los fideos, y otra de cuarenta mil para el arroz; en la otra, la olla de la carne; un purgatorio de carne; miles de carneros y de terneras entrando en rebaños, con los pastores acompañándolos hasta llegar al hervidor; más allá, la de las pelotas: carretadas de pelotas como montañas de grava blanda; al lado, el tocino; más allá, la col y la granizada de garbanzos, y todo, por el aire comprimido, yendo al escudellómetro, al templo del caldo, al hervido *maximus*, a la alimentación popular y, de allí, a las cañerías, y a pasar por los grifos, y a las casas de los pobres, de los menestrales, de los ricos, ¡de todo aquel que coma escudella![3]

Hagamos escudellas

Así pues, a partir de ahora tenemos que hablar de hacer escudellas en plural, porque ya ha quedado claro que escudella no hay solo una.

Ya llegaremos al tinglado de la olla grande y las cuatro horas y la cocina llena de vaho y ese manto de grasa que

cubre cristales y paredes. ¡No seré yo la única cocinera catalana que no ponga su receta de la escudella de Navidad en el bote común! Pero antes de llegar a eso hablaremos de las escudellas para el día a día, las que, en lugar de empantanar, solucionan.

Os explicaré algunas de las que hago en casa. Las que se hacen solas dejándolas dos horas al fuego desatendidas y las que remato en 20 minutos o en tres cuartos de hora, las que uso como recurso para dar salida a cosas que se me van a estropear, las que me valen para alargar unas legumbres cocidas y hacer que coman cuatro en vez de dos, o esas ollas improvisadas que convierten en cena cuatro lonchas de jamón y un manojo de acelgas. Todas, más que recetas, son formas de mirar y conectar ingredientes. Rara vez las hago siguiendo una fórmula y nunca me salen dos veces igual.

A veces transformo en escudellas platos que originalmente no lo eran, y convierto fideuás en sopas de fideos y estofados de legumbres en ollas donde las legumbres son tropezones, porque siempre parece que el plato de cuchara, la sopa, acompaña más a la hora de cenar.

Al final, lo que hace que pueda llamarlas «escudellas» es el hecho de que cada una de esas ollas, de forma particular y definida, acaba teniendo un sabor y un carácter propios que van más allá de la simple suma de sus partes. El sabor del conjunto de una escudella es redondo, preciso e identificable, como lo es la sensación de abrir la puerta de entrada y llegar a casa después de un día largo, esté hecha de lo que esté hecha la escudella y sea como sea la casa de cada uno.

Eso y la presencia siempre de arroz, pasta o legumbres cocidas en caldo o en agua con algún condimento.

¿Qué pasa en la olla?

La escudella no es un caldo, no es verdura hervida, no es una carne estofada ni unas legumbres guisadas, ni tampoco

es un plato de pasta, sino que es todas esas cosas al mismo tiempo, en sincronía. Y todas tienen que quedar bien o, como mínimo, lo mejor posible. La carne la queremos blanda y jugosa, que apetezca comerla; el caldo, consistente y sabroso; las legumbres, mantecosas pero no deshechas ni despellejadas; la pasta, al punto. Y que el conjunto tenga sentido y esté ligado.

La verdura es, quizá, de todos los elementos, el que acaba llevándose siempre e irremediablemente la peor parte. También es el más delicado, pero para eso se inventaron los ajos y el tocino: para reanimar la verdura que sobre al día siguiente a golpe de muñeca en la sartén.

La verdura en una olla se inmola en favor del caldo. Por un lado, porque el tiempo que la olla hierva será superior al que la verdura necesita para quedar al punto, con el objetivo de romper sus fibras y que el sabor que atrapa se disuelva en el líquido transformándolo en un caldo sabroso y aromático; por otro, porque aunque la olla se haga en pocos minutos, la verdura, en vez de retirarse y consumirse enseguida, se quedará reposando sumergida en un baño demasiado caliente para que las paredes celulares puedan mantener la integridad, el color y la textura ligeramente crujiente que nos gusta cuando, sencillamente, la hervimos.

Para la verdura de la olla, como para los niños de cuatro años, diez minutos no serán nunca solo diez minutos, y el minidrama será casi siempre inevitable.

En cuanto a la carne, la cosa funciona más o menos a la inversa. Sus fibras son mucho más resistentes al maltrato y, si queremos mantener las piezas en trozos más o menos grandes para servirlos y degustarlos, necesitaremos tiempo para romperlas a base de calor y de hacer salir todo lo que guardan, que en su caso no solo es sabor sino también gelatina, que es lo que hace que, al final de comerte una escudella enjundiosa, se te queden los labios pegajosos.

El músculo, la carne propiamente dicha, es un ingrediente caro y el que más porcentaje de sabor aporta al agua. Los huesos y la piel son más baratos, su carga de

sabor es más pequeña, pero son, en cambio, magníficas fuentes de gelatina. Los caldos más sabrosos y caros se hacen con músculo; los más económicos y con más cuerpo, esos que cuando se enfrían pueden cortarse con cuchillo, se hacen con huesos, articulaciones, cartílagos y piel de cerdo.

Con un kilo de carne de ternera, por ejemplo, que ya guarda un 75 por ciento del peso en agua en su interior, y medio litro más de agua añadida —la cantidad justa para poder triturarla— en una olla a presión, obtenemos un consomé de carne excepcional, transparente, brillante, con un sabor a ternera tierna plenamente identificable y un aroma limpio a carne fresca y hierba, en solo 10 minutos. El precio por litro de este caldo no tiene nada que ver con la idea que tenemos en casa de hacer caldos y ollas para aprovechar cosas y ahorrar.

Una escudella, en cambio, es toda ella una infusión que puede contar con ternera entre los ingredientes, pero no con el sabor de carne fresca. Una cucharada del caldo de la escudella no es transparente ni nítida, y sus aromas son, en general, una amalgama compacta más bien grisácea donde es muy difícil distinguir singularidades.

Fijémonos en las diferencias entre estas dos maneras de hacer caldo.

En el caldo de ternera perfecto, trituramos la carne para facilitar al máximo la salida de los fluidos del interior de las fibras hacia el agua, y lo hervimos en la olla a presión, cerrada herméticamente, de forma que no solo el tiempo de cocción será mucho menor que en la olla regular, lo que evita el tono oxidado que adquieren los sabores a medida que pasa el tiempo, sino que no perderemos ni un gramo de aroma por evaporación. Además, en una olla a presión los ingredientes no chocan los unos contra los otros, las pequeñas impurezas que puedan tener en su interior no se escapan, y, si lo hacen, quedan atrapadas por la albúmina que tiene la propia carne y el agua no se enturbia.

En la olla de la escudella, en cambio, las piezas de carne enteras —esas costillas de ternera, esos pies y orejas de cerdo, esos huesos de espinazo, esas carcasas de pollo—

pasarán horas nadando hasta que el calor llegue a su centro y todo lo que guardan en su interior haya podido salir. En el transcurso de ese tiempo, bailarán y chocarán las unas con las otras soltando proteínas celulares solubles, que son lo que al coagularse forma aquel polvo de color gris que vemos flotar en la escudella de Navidad y enturbia el caldo. Los aromas se irán oxidando y desintegrando, formando otros compuestos secundarios, y una parte se irá por la campana extractora a seducir otras narices.

El sabor final de las escudellas que se pasan horas al fuego tiene poco que ver con el sabor original de los ingredientes frescos que hemos usado para prepararlas, y no pasa nada.

A todo este jaleo hay que añadir las legumbres, la cocción de las cuales, por sí sola, ya provoca sudores fríos a más de uno. Una cosa os digo: nada de sufrir. Las legumbres de las escudellas las herviremos aparte por defecto, y las añadiremos con un poco de su agua de cocción a la olla un rato antes de darla por hecha. Ese problema nos lo quitaremos de encima, si ha de ser el motivo que os haga cogerle miedo a hacer potajes.

La pasta y el arroz son la parte fácil. Tenéis que añadirlos a la olla cuando falte el tiempo justo que necesitan para cocerse. Durante esa cocción, la pasta y el arroz recogerán todo el trabajo previo de hacer un buen caldo, absorberán su sabor y nos lo llevarán a la boca con su textura masticable y su poder saciante.

La escudella

(Segunda parte)

Algunas escudellas

¡Estoy segura de que ya hacéis escudellas en casa de vez en cuando!

Esa olla con media cebolla, media zanahoria, una patata mal cortada, cuatro guisantes, un par de dientes de ajo, una hoja de laurel y un puñado de arroz que a lo mejor os hacían de pequeños y que ahora os preparáis cuando estáis enfermos, ¿qué es sino una pequeña escudella?

No es solo un arroz hervido: son él y su caldo, espesado por el almidón de la patata y del propio arroz, aromatizado con las verduras y las hierbas, todos quizá más bien pasados de cocción, ninguno de los ingredientes en el punto perfecto de forma individual, formando un conjunto redondo que cura y calienta el cuerpo como un abrazo desde dentro.

Más festiva y colorida es, en cambio, una de mis escudellas preferidas, y que arranca de forma muy distinta. Lo hace a partir de un sofrito y se tiene lista en media hora.

Escudella de fideos con bacalao

Os hago una lista de ingredientes, pero no se os ocurra hacer otra cosa que no sea ponerlos a ojo. Los ingredientes para hacer ollas no se pesan.

2 litros de caldo de pescado o agua, aproximadamente
1 cebolla

4 tomates maduros o 6 cucharadas de tomate rallado
4 dientes de ajo
1 ramillete de perejil
200 gramos de bacalao desmigado desalado
2 puñados de fideos gruesos
8 o 10 almendras tostadas
Unas hebras de azafrán
Aceite

Esta escudella empieza con el aceite en el culo de la olla y la cebolla, cortada muy fina, sofriéndose hasta quedar dorada. Añadiremos el diente de ajo laminado cuando la cebolla esté a punto —porque el ajo se hace más deprisa— y, cuando amenace con coger color, echaremos el tomate rallado. Tiene que hacerse hasta quedar bien concentrado. En este punto pondremos el perejil picado y el bacalao, y lo mezclaremos bien. Echaremos el caldo y dejaremos que hierva 10 minutos para que coja sabor, antes de añadir los fideos y la picada, que habremos hecho chafando en el mortero o con la batidora eléctrica, con un poco del caldo, las almendras y el azafrán.

El conjunto tiene que quedar como una sopa en la que a cada cucharada vayan a parar cuatro fideos y un trocito de bacalao.

Esta olla, aunque pueda no sonaros demasiado, es un clásico de la cocina catalana, y todos los recetarios coinciden, detalle arriba, detalle abajo, en dar estas mismas instrucciones.

A mí me gusta mucho usarla como punto de partida, y en casa he hecho un montón de variaciones. Si os fijáis, su poder consiste en hacer que veamos cualquier resto de pescado crudo o ya hecho de la comida como excusa para hacer una ollita para cenar. Me gusta añadirle huevo duro cortado en dados en el momento de servirla.

Escudella de legumbres

El día que hiervo garbanzos o alubias siempre hago un poco más de la cuenta y los guardo en la nevera cubiertos con el agua de cocción. Ese día sé también que esa semana puedo dar vida renovada en forma de escudella a todo lo que haya en la nevera que amenace con estropearse, o a las sobras de guisado o de estofado que hace días que aguardan en una fiambrera.[1]

Las escudellas de legumbres de los recetarios catalanes clásicos, que son muchísimas, siempre parten de cero en cuanto a la cocción. Arrancan con los huesos o las piezas grandes de carne en agua fría, y en esa misma olla cuecen las habas, las alubias, los garbanzos o lo que convenga, lo que da como resultado un plato acabado en sí mismo, y unas legumbres que ya se han imbuido del carácter de ese caldero y de todo lo que contiene.

A mí me parece, rescatando el espíritu original del oficio de hacer escudella como una herramienta mágica solucionadora de problemas, que partir de la legumbre ya cocida y de su caldo ya hecho sin otra cosa añadida que un punto de sal es una de las maneras de facilitar la reincorporación de la escudella a la vida diaria.

Con las legumbres cocidas, obtendremos un caldo con textura y consistencia, y las legumbres al punto. A partir de aquí, solo nos hará falta abrir la nevera o la puerta del armario. Las verduras que veamos que se van a estropear, aquellos cuatro trozos de embutido, el culo de la cazuela de guiso de carne o pescado que ya hemos cenado o comido dos días seguidos, todo eso, salteado en el fondo de una olla, remojado con el agua de los garbanzos o de las alubias, y añadiendo cuatro legumbres y un puñado de fideos es una escudella magnífica.

La escudella es la solución, no el problema.

Escudella de garbanzos con gambas

Esta escudella deliciosa es mi versión libre de la receta de garbanzos con gambas de la antigua propietaria y cocinera de Can Gallicant del Figaró, Angeleta Raurich, una mujer

que de joven había ido a servir a casa de una familia de señores de Barcelona y que de allí se trajo este plato, junto con las gambas, a su restaurante de pueblo. Sale explicada en el libro *La cuina de les quatre estacions* [La cocina de las cuatro estaciones], de Pep Salsetes, y yo la he incorporado a mis cenas en forma de olla.

Me parece maravillosa la magia que esconde este plato sencillo. Detrás de cuatro pasos fáciles está el hecho de que, aunque aparecen langostinos en las recetas de cocina catalana ya desde la época medieval, las gambas no se generalizan hasta bien entrado el siglo xx. Esto se debe al hecho de que la pesca de la gamba se hace a mayor profundidad, así que no fue hasta la llegada del motor de explosión al puerto de Barcelona que empezó a aparecer en los recetarios.

Como con la historia de la zarzuela, aquí nos encontramos con las chicas de provincias que llevan su saber culinario a la capital. Allí ese aprendizaje se fusiona con el poder adquisitivo de sus señores y las innovaciones tecnológicas de la época modernista, y de esa colisión estelar nace una cocina nueva. Cada vez que ceno esta escudella pienso en ello, y convierto una noche cualquiera en un domingo soleado.

Un puñado de tomates cherry o tomate rallado
Aceite de oliva
4 o 5 dientes de ajo
Perejil picado
Avellanas tostadas
8 o 10 gambas
Garbanzos y su agua de cocción
Caldo de pescado, si tenéis, o agua

En una cazuela con aceite, dorad las gambas por los dos lados y reservadlas. En el mismo aceite, confitad los dientes de ajo laminados. Cuando amenacen con dorarse, añadís los tomates cortados por la mitad para que suelten el

jugo. Remojáis ese sofrito con el caldo de pescado y el agua de los garbanzos que ya habréis cocido. Esto os hará una sopita de marisco sensacional. Añadid las gambas, un puñado de garbanzos, otro de fideos y la picada de avellanas y perejil, y tendréis una escudella de lujo en media horita que medio se acaba comiendo con las manos.

La versión fina hace un *fumet* de pescado aparte con las cabezas y las cáscaras de las gambas peladas doradas en el fondo de una olla, infusionadas en agua durante un cuartito de hora, y utiliza este caldo bien colado para ejecutar la receta anterior con las gambas peladas.

La escudella (la de Navidad)

La escudella de Navidad no es otra cosa que aplicar lo que sabemos de la olla con todas las variables en juego. Aquí hay de todo y en abundancia.

Se la llama «escudella de los cuatro evangelistas», pero yo la llamo «de los cuatro jinetes del Apocalipsis», porque tiene las cuatro grandes carnes: cordero, cerdo, ternera y gallina o pollo.

Es tan sencilla de hacer como el resto, quizá incluso más, porque se basa en ir echando cosas al agua mientras se está pendiente de cualquier otra tarea. En mi imaginario, la hacéis por la tarde, antes del día señalado, para tenerlo todo a punto y estar en disposición de disfrutar de la llegada de los invitados y de las conversaciones la mañana del día de autos.

Arrancaremos mirando cara a cara la olla más grande que tengáis. No os indicaré las cantidades de los ingredientes. Pensad que una escudella, como cualquier infusión, es una cuestión de proporciones: una bolsita de té reposada 5 minutos en una taza de agua hirviendo hará una cosa, pero la misma bolsita de té en una garrafa de cinco litros hará otra.

En esta olla ponéis las piezas de carne que hayáis elegido. En todas es ideal que haya músculo, tanto para conseguir más sabor como porque no queremos, al final,

colarlo todo y guardar solo el caldo, sino que queremos comer carne.

Del cerdo pueden ser orejas y colas, que dan mucha gelatina y sabor y no tienen hueso. Huesos de espinazo, costillas, pies, un trozo de jamón y tocino. Todo lo que sean partes menos caras y poco dadas a hacerse a la plancha. De la gallina o del pollo, bastará un muslo. Del cordero poned puntas de costilla, codillos, falda o cuello. La paletilla la guardáis para asarla y las costillas para rebozar o para hacer a la brasa, por favor. Para hacer un caldo habitual, de la ternera podríamos poner el hueso de la rodilla, pero, hoy, las costillas o el pie nos irán la mar de bien por aquello de poder rechupetearlas más tarde. Todo esto lo cubrimos con agua fría, llenando bien la olla hasta tres o cuatro dedos por debajo del borde, y lo ponemos a fuego lento y sin tapar, para que vaya cogiendo temperatura lentamente.

Poco antes de que hierva, veréis que empieza a aparecer espuma en la superficie del agua. Ese burbujeo se seca en contacto con el aire (por eso no hemos tapado la olla), se compacta y puede retirarse fácilmente con una espumadera o un cazo. En esa espuma quedan atrapadas partículas que escapan del interior de la carne cuando empieza a dejar salir agua del interior hacia el caldo. No es suciedad, no pasa nada si no la retiramos. Pero en el plato siempre queda más elegante un caldo aterciopelado y translúcido que uno turbio.

Una vez retirada la espuma, podemos tapar la olla para evitar una evaporación excesiva, bajar el fuego al mínimo e ir haciendo cualquier otra cosa durante una hora o una hora y media.

Si hemos decidido hacer la escudella en la olla a presión, la tapamos bien y en lugar de una hora y media nos vamos a 20 minutos.

Al volver a la olla, pondremos la verdura. Una combinación cualquiera de las siguientes: puerro, nabo, chirivía, col, zanahoria, apio y patata.

Yo no pongo cebolla en los caldos. Mi abuela tampoco: decía que con la cebolla se le picaban más a menudo. A mí

no me gusta comérmela hervida, y ese sería motivo suficiente para no ponerla, porque, al fin y al cabo, soy yo quien se la tendrá que comer, pero es que, además, hoy sabemos que la gran cantidad de azúcar que contiene la cebolla convierte el caldo en una bañera muy apetecible para bacterias y microorganismos diversos, así que la ciencia está de nuestra parte, yaya.

Poned la verdura pelada, pero bien entera en el agua, para que no se os rompa mucho y después podáis rescatarla.

Si la hacemos en una olla normal, la dejaremos hervir una hora más.

Si la estamos haciendo con olla a presión pararemos el fuego, dejaremos que la olla se relaje y nos permita abrirla con seguridad, añadiremos las verduras, y la volveremos a tapar y a poner al fuego. Este tramo será de 10 minutos a contar desde que la válvula vuelva a silbar.

¡En este punto podemos decir que ya casi está!

Ahora toca probar el caldo para saber cuál es el punto de partida en cuanto a la sal. Si observáis la olla veréis que, poco o mucho, a lo largo del proceso no solo habéis perdido agua por evaporación, sino que los ingredientes han dado ya un poco de sal. Si hubiéramos puesto sal en la olla al principio, ahora nos habríamos podido encontrar con una olla demasiado fuerte. Rectificad, pues, este punto de sal, pues ya podemos estar seguros de que no se nos concentrará demasiado.

Es el momento también de añadir a la olla las chucherías. Hablo de los garbanzos hervidos,[2] de un poco de su agua de cocción para animar el caldo, y de esos ingredientes que no son para dar sabor al caldo, sino para convertirlo en un plato de fiesta: la butifarra negra y la pelota.

Los garbanzos los pondremos protegidos dentro de una malla para que no se nos dispersen. La butifarra negra irá entera y la pelota será una albóndiga ovalada gigante de carne magra y tocino de cerdo picados, huevo, pan remojado en leche, dientes de ajo cortados pequeños y

perejil, toda ella enharinada.

Tanto si hemos recorrido este camino con la olla tradicional como si lo hemos hecho con la olla a presión, este último tramo de 15 minutos de cocción lo haremos con la olla destapada.

Llega el momento de separar los sólidos de los líquidos de la escudella, si no es que en lugar de ser Navidad es un miércoles cualquiera por la noche, hemos hecho todo esto en un recipiente pequeño con pocas cantidades y queremos poner la olla en el centro de la mesa al lado de un montón de platos hondos y cucharas al grito de «¡a cenar!», cosa que aplaudiría con entusiasmo.

Si resulta que al día siguiente es Navidad, nos dispondremos a guardarlo todo de la mejor manera, colando el caldo.

En lugar de volcar el contenido de la olla en un recipiente a través de un colador, lo que haremos será coger una espátula y unas pinzas e ir pescando la carne y la verdura con cuidado y disponiéndola en bandejas, separando elementos vegetales y animales.

En cada bandeja dejaremos un dedito de caldo para que no se nos seque el material en exceso, dejaremos que se enfríe un poco en el mármol de la cocina y lo guardaremos en la nevera tapado para el día siguiente.

Ahora encaramos uno de los momentos más críticos de todo el proceso.

Una vez la olla está fuera del fuego, la franja que va de los sesenta y cinco grados de temperatura a los diez la convierte, a ojos de bacterias y microorganismos de todo tipo, en una bañera de ensueño llena de grasa, proteínas y nutrientes rodeados de agua, de oxígeno y de todo lo necesario para generar un montón de reacciones químicas de resultado dramático para nuestros estómagos. No se puede hacer nada con una escudella que cambia bruscamente de color, que burbujea o que pica en el paladar. No se puede solucionar poniéndola a hervir de nuevo ni congelándola ni haciéndole rituales mágicos. Si se os ha fermentado el caldo, lo que popularmente se conoce

como «picarse», tiradlo y llorad a solas en un rincón. Ha pasado en todas las casas y en las mejores familias. Salid a la caza de pollos asados y canelones y salvad la Navidad.

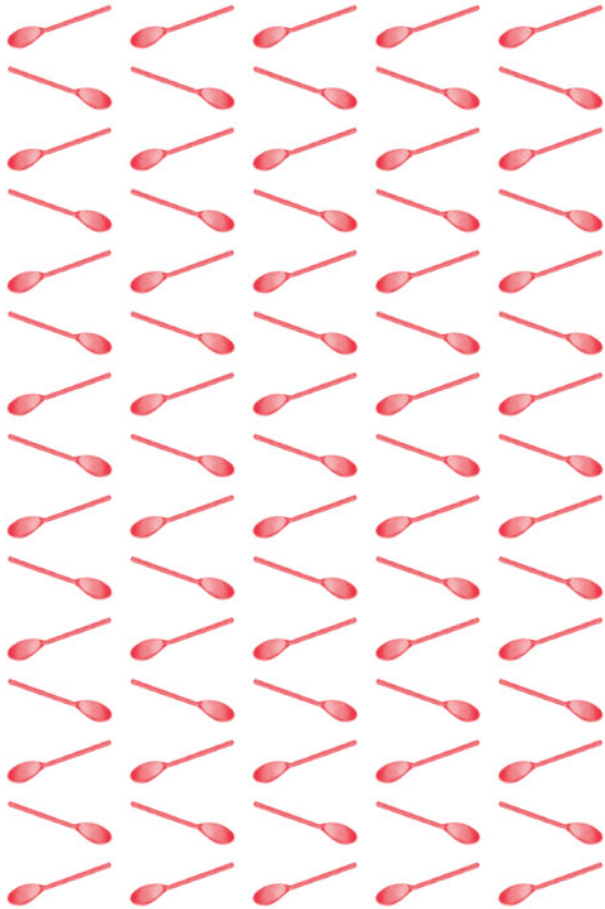
Nuestro objetivo para evitar la catástrofe será atravesar esa zona de peligro tan deprisa como sea posible.

Nos resultará útil repartir el caldo en recipientes pequeños para que el calor pueda abandonarlo fácilmente. No es buena idea meter en la nevera de golpe una cantidad grande de material a alta temperatura porque podríamos hacer subir los grados en el interior y comprometer todo lo que tengamos allí. Lo que haremos será esperar a que el caldo en botes pequeños se enfríe un poco en el mármol de la cocina para, entonces sí, meterlo en la nevera.

Otra cosa que podemos hacer es procurar no mover ni darle demasiadas vueltas al caldo una vez lo tengamos allí donde lo queramos guardar. Si lo hacemos, facilitaremos el acceso de las cuatro bacterias que puedan haber aterrizado en la superficie del caldo en el interior, donde durante un rato el calor sigue conservándose.

Teniendo el caldo guardado por un lado y las verduras, los garbanzos y la carne de la olla por otro, solo nos queda cocer la pasta, cosa que haremos el mismo día y justo antes de servir. Si de lo que estamos hablando es de escudella de Navidad y de *galets* gigantes, mi recomendación es que los hirváis la primera mitad del tiempo que requieren en agua con un poco de sal y después los paséis a la olla del caldo para que cojan sabor sin beberse todo el caldo y dejaros con cara de susto ante una olla seca.

Para recalentar la carne y las verduras, hay quien lo reparte en ollas pequeñas y lo cubre de caldo, y hay quien lo dispone en bandejas y lo pone al horno suave.



LAS LIONESAS

No soy mucho de cocinar con sardinas.

De adolescente tuve un novio y un amigo con quienes lo hacíamos todo juntos. Fuéramos donde fuéramos e hiciéramos lo que hiciéramos, siempre éramos tres. Un domingo de verano quedamos para dar la vuelta en bici por los viñedos que había en las afueras de La Garriga, el pueblo donde me crie, y ver si podíamos, de paso, rapiñar cuatro higos maduros del árbol que guardaba la entrada a la viña de Ricardo. Siempre le robábamos los higos, pobre Ricardo.

Pero resulta que en casa, aquel domingo, había comida familiar. Yo no había caído en ello hasta que mi padre me lo recordó al verme salir por la puerta con las mallas cortas y el casco. Y, ay, las sardinadas en la terraza de mi padre eran sagradas. Podían venir mis amigos melenudos, si querían, todo el mundo era bienvenido, pero en casa, cuando mi padre sacaba la barbacoa, a la una en punto había que estar allí presente y firmes, con el bañador y la camiseta vieja de Barcelona 92 a punto, dispuesto a enguarrarse con las sardinas y rociarse con la manguera de forma alterna hasta que el cuerpo dijera basta, de tan lleno, saciado y refrescado. Éramos pobres, pero nos lo montábamos muy bien.

¡Yo no contaba con la barbacoa! Y a esas horas no daba tiempo de ir a dar la vuelta en bici y estar en casa a la una, así que llamé a mis amigos y los invité a venir a la sardinada, y nos pareció una gran idea reprogramar la ruta para la tarde, después de la comida.

Lo que resulta de combinar la ingesta de un kilo y medio de sardinas con una excursión en bicicleta de diez

kilómetros bajo el sol justiciero de un agosto a las cuatro de la tarde es una vomitona de las que hacen historia y una repulsión a las sardinas instaurada en el hipotálamo de por vida. Con los años lo he ido superando, pero pasé una década en que no las podía ni oler sin que me vinieran náuseas.

Historias como la de las sardinas tengo un montón. Recuerdos del comedor escolar han marcado mi relación con la cebolla hervida, tardes de verano en casa de la vecina me han hecho amar las rosquillas hechas con tenedor, la manía de mi tía por hacernos probar cosas *modernas* me hizo rechazar el gazpacho y el tofu hasta casi los treinta. Estas historias me han dibujado como ser *comiente* y como cocinera.

Con todo esto quiero decir que lo que comemos y lo que no comemos hoy —lo que cocinamos y lo que no cocinamos— no es tanto el resultado de una decisión racional y premeditada como la consecuencia inconsciente de lo que hemos vivido. Por un lado, nuestro cerebro está programado para recordar y hacernos evitar aquellas situaciones que considera que han hecho peligrar nuestra salud (yo hoy en día evito sardinadas y bicicletas) y, por otro, la vivencia emocional que acompaña el contacto con algunos ingredientes o recetas funciona como un pegamento que las fija al recuerdo para siempre y hace que tengamos más o menos aprecio por unas elaboraciones u otras. La relación que hoy tenemos con la comida es tan personal, íntima y única como el camino de vida que nos ha traído hasta aquí.

Después, con los años, podemos intentar tomar decisiones conscientes o esforzarnos por dar forma y modificar esa relación con la comida, si nos interesa, pero en general lo que suele pasar es que buscamos argumentos para racionalizar, justificar y conservar nuestras costumbres, obsesiones, filias y fobias, más que para cambiarlas.

La historia de la receta de *pâte à choux* para hacer lionesas que os explicaré empieza en La Garriga con una

fotografía de un lavabo en una revista; acaba en París, en uno de los obradores de pastelería más exigentes de Francia, e incluye conciertos de *psychobilly* con japoneses, robos a domicilio con puertas reventadas y centauros.

Lo que hace que le tenga tanto cariño a esta receta, como en el caso de las sardinas a la brasa, es la historia que hay detrás, y que vuelve a mí cada vez que la cocino, aparte del hecho de que, técnicamente, es imbatible.

Para desplegar esta historia hemos de retroceder a cuando yo tenía veinticinco años.

La historia

El invierno de 2006 y el año siguiente los pasé en La Vienesa de la Garriga, una pastelería familiar capitaneada por el señor Joaquim.[1] Allí aterricé yo, como quien vuelve a casa, después de trabajar un año en Haro, en la Rioja, a las órdenes de un chef con ínfulas, obsesionado con conseguir una estrella Michelin, y resentido porque los postres del restaurante recibían mejores críticas que el resto de la carta.

Apartarme de la adrenalina de los servicios en el restaurante y del altísimo desgaste que conlleva dirigir la pastelería de un jefe de cocina ambicioso e irascible hizo que trabajar en un pequeño obrador tradicional fuera para mí, arropada por aquel ambiente familiar y sus tempos calmados, como disfrutar de unas vacaciones. De seis a una, de martes a domingo, hacía cruasanes, pasteles de cumpleaños, tortas tradicionales, roscones de Reyes y monas de Pascua. Y cada día a las cinco de la mañana, antes de que saliera el sol, me tomaba mi tazón de café y hojeaba revistas de interiorismo y arquitectura.

No me preguntéis el porqué de esta obsesión. La afición me duró unos meses y se fue para no volver más (a Dios gracias, que esas revistas son muy caras y ocupan un montón de espacio), pero, entretanto, una de aquellas mañanas de antes de ir a trabajar me quedé petrificada ante una fotografía. Me enamoré de un lavabo de Andrée

Putman de una forma exagerada. La imagen formaba parte de un reportaje monográfico que la revista dedicaba a la gran dama francesa del diseño, y en el texto no había ninguna referencia a su ubicación o procedencia. Era un lavabo perfecto, divino y fuera de contexto. Y yo lo miraba y remiraba cada día un rato.

A las seis menos cuarto aparcaba el café, cerraba la revista y me iba al obrador. Y así pasó más de un año y medio, hasta el día en que, sin planificación meditada, levanté la cabeza del mostrador a medio enrollar las ensaimadas —debían de ser las once de la mañana— y le dije al señor Joaquim que gracias por todo, que un abrazo muy fuerte y que me iba a París. Si quería convertirme en una profesional de verdad capaz desde el punto de vista técnico, tenía que irme a Francia, la meca de la técnica pastelera. Y, cuando una sabe que tiene que hacer una cosa, la hace y punto.

Con las pilas cargadas, todos mis ahorros en un fajo de billetes en el bolsillo, dos maletas enormes y sin más idea del idioma que cuatro clases de gramática extraescolares que nos había dado en primaria la madre de una amiga, emprendí la aventura del viaje a la Ciudad de la Luz. Me tenéis que imaginar con la misma energía que el tío de *Fraggle Rock*. Me despedí de todo el mundo y me subí al avión.

Me di dos semanas para conocer la ciudad, encontrar alojamiento y establecerme en un primer trabajo de pastelera, el que fuera, con el cual aspiraba conseguir una mínima base del idioma y suficiente confianza para moverme por la cocina y responder a un servicio en una lengua extranjera.

Para conseguir trabajo necesitaba un teléfono francés, para conseguir línea en el teléfono necesitaba una cuenta bancaria, y para tener una cuenta bancaria tenía que encontrar un domicilio fijo, así que, fiel al mantra de la yaya Juanita de «hija, en esta vida hay que ser más puta que bonita», me las apañé para colarme en los patios interiores y las zonas comunes de los principales recintos

universitarios de la ciudad. Como todo el mundo sabe, los tablones de anuncios de las facultades son la mejor bolsa de vivienda para alguien en situación de semiindigencia, como yo entonces. Conseguí colarme en todas partes menos en la Sorbona, donde un guardia me increpó por haber intentado entrar por una puerta donde ponía clarísimamente «SORTIE».

Aclaro que no estaba durmiendo en la calle. Dormía en el sofá de la amiga de una amiga de una amiga de La Garriga que vivía en París en un sexto piso sin ascensor. Cuando llegué a casa de Biéla, ella y su novio artista estaban en plena discusión. Estuvieron gritándose dos semanas seguidas y nunca acabé de estar del todo segura de que se percataran de mi presencia. Quince días después, cuando me fui, el zángano de su novio ocupaba mi sitio en el sofá.

A fuerza de dar vueltas y de investigar acabé dando con Amine, un joven exquisito que me alquiló su monísimo apartamento de diecisiete metros cuadrados (cosa que más adelante descubrí que en aquella ciudad era como vivir en una mansión) por trescientos veintiún euros al mes, en el Boulevard Voltaire, a cien metros del Bataclan, para que os orientéis un poco. Al día siguiente tenía teléfono y cuenta bancaria, y un asiento reservado en el bar de la esquina, un bar del Barça donde me dejaban estar por la gracia que les hacía que fuera catalana, y donde había wifigratis y podía enchufar el portátil para enviar currículums a diestro y siniestro.

El destino quiso que, en una de las entrevistas que hice con mi francés vergonzante, el chef de pastelería de un para mí desconocido Hotel Boutique Pershing Hall y yo conectáramos la mar de bien. Creo que ninguno de los dos entendimos nada de lo que nos dijimos. Pero por cómo se reía y por las cuatro frases que le pesqué, sé que a él le hizo gracia mi acento de Carmen Maura y que estaba desesperado por apuntalar un equipo al borde del colapso a causa de las bajas médicas. Con cinco minutos de entrevista absurda bastó para que me contratara.

El hotel era un edificio clásico del Segundo Imperio francés que había servido como cuartel general del general del ejército americano John *Black Jack* Pershing durante la Primera Guerra Mundial, en la rue Pierre Charron. El exterior era sobrio y discreto, pero por dentro acababa de ser reformado para hacerlo casar con el carácter lujoso y vanguardista del triángulo de oro de París donde estaba ubicado, entre los Campos Elíseos, la avenida Montaigne y la Georges V. El jefe de cocina que oficiaba allí era un reconocido joven discípulo de Alain Ducasse.

Cuando crucé la puerta principal del hotel por primera vez, lo que vi me atravesó como un rayo. Tuve una epifanía que aún hoy revivo. El interior de aquel hotel, su patio, la coctelería, el jardín vertical, era todo obra de Andrée Putman y el baño que me había enamorado absurdamente un año antes estaba allí, en todas y cada una de sus *suites*. De todos los lugares posibles del mundo.

El equipo de cocina estaba formado por una veintena de centauros y dos chicas, Sue y yo. Eran todos serios, rígidos, agresivos y muy corpulentos, y se los oía trotar al otro lado del muro que separaba la pastelería de la zona de los fogones, resoplando y pateando con las pezuñas, con el pecho hinchado a base de anabolizantes y pesas. Solo gritaba el chef, y gritaba mucho. A veces lanzaba cosas al suelo, tenía ese vicio, pero la que imponía más de todos era Sue. Ella, su silencio y su rigor en la partida de los entrantes fríos.

Aún hoy no sé muy bien cómo pasó todo. El caso es que dos meses después de empezar como ayudante de pastelería, parte de un equipo de seis, me encontré con que el chef que me había contratado abandonaba el barco y, con él, el segundo de pastelería y un par de ayudantes más. Se iban a Dubái. Nos quedamos solos Karl, un ayudante de pastelería hijo de pastores de vaca normandos que pisaba por primera vez una ciudad e iba tan perdido como feliz por la vida, y yo, que no quería irme a Dubái ahora que acababa de llegar a París.

El jefe de cocina tuvo que ponerse a buscar a un jefe de

partida a regañadientes. Para los cocineros, los pasteleros somos un incordio, una fuente inacabable de problemas, y por encima de mí circularon, primero, un argelino cocainómano que no tenía la más mínima idea de pastelería pero que encajaba con el arquetipo de centauro de la plantilla, y después la que previamente había sido la jefa de pastelería del legendario restaurante Maxim's, y que aquel 2008 había sido sustituida por un distribuidor de pastelería congelada.

El primero, Soufiane, se mostró en todo su esplendor el día en que, al hacerle el apunte de que antes los *sablés* de almendra los hacíamos más finitos, me persiguió corriendo y golpeando las paredes hasta acorralarme en el lavabo del vestuario, donde llegué a tiempo de encerrarme con pestillo en un reservado mientras él aullaba como un energúmeno y pasaba *sablés* por debajo de la puerta. «¿Y estos? ¿Son lo bastante finos?», gritaba.

La segunda entró a trabajar al día siguiente que Soufiane fuera despedido por culpa de aquel desafortunado incidente. La nueva chef pastelera vino vestida de punta en blanco y pasó un día con Karl y conmigo en el obrador. Nos cambió la música de la radio; nos dejó una carpeta plastificada con fichas técnicas, recetas, fotografías e instrucciones para cambiar la carta de postres, dulces y *mignardises* del hotel y se fue un mes de vacaciones a Marruecos. Por lo visto, ya tenía los billetes y los alojamientos pagados desde hacía tiempo. Nunca la volvimos a ver por allí.

En aquella cocina aprendí a hacer algodón de azúcar artesano, chucherías, buenos merengues, *gelées* y cremas de frutas; *sablés* y *crème brûlée*; a abrir ostras y a hacer el *black cod* del Nobu, que en aquel momento estaba muy de moda. (Enseguida llego a las lionesas.)

Con Karl sacamos adelante la pastelería, a trancas y barrancas y con mucha buena fe, durante los meses siguientes. Como es fácil imaginar, le echamos muchas horas y acabó pasando lo que tenía que pasar, él con su cuerpo hercúleo y moreno de pastor de vacas y yo con mi

acento de Carmen Maura. Un día se me ocurrió llevar a Karl a cenar a Hélène Darroze, al local de Saint-Germain-des-Prés donde la chef tenía dos estrellas Michelin. Cuando el *maître* le presentó la bandeja de los panes, él los miró y los magreó todos antes de elegir el que más gracia le hizo. Al salir del restaurante le dije aquello de «Karl, cariño, lo nuestro no funciona». A algunas personas nos supone un grado de exposición e intimidad más elevado compartir mesa que cama, y hay cosas que por poco que seas tiquismiquis resultan inaceptables. Una semana después abandoné el Pershing Hall.

Después de aquellos primeros meses ya empezaba a tener la ciudad por la mano y a defenderme en el idioma. La lluvia de currículums que envié esta segunda vez fue más selectiva y precisa, y entré en Gérard Mulot.

A diferencia de otras grandes firmas parisinas como Lenôtre, Ladurée o Pierre Hermé, donde el *packaging*, las cajitas y el interiorismo formaban parte de la imagen de marca, en Gérard Mulot las vistas del escaparate y las vitrinas eran todas comestibles. Esa era una de las cosas que siempre me habían atraído del establecimiento. Con una malicia obscena, en Mulot había una bomba de sabor para la boca y para el tacto allí donde fijaras la vista. Fruta fresca madura, *mousses*, *gelées*, galletas, crujientes, bizcochos, bombones, *parfaits*... No había ni un centímetro de pared o de metacrilato que no estuviera cubierto de delicias jugosas; tampoco había estanterías llenas de figuritas, ni montones de cajas decoradas y lazos dorados. Era un soplo de aire fresco en una ciudad que, digan lo que digan, es eminentemente gris.

El día en que bajé la estrecha escalera por primera vez y entré en la gruta que llevaba al obrador del sótano, me encontré en el mundo de Peter Pan y los niños perdidos. Ante mí se abría un laberinto de cuatro pisos de habitaciones y cámaras secretas, de pasillos largos y estrechos llenos de puertas a derecha e izquierda que daban a otras galerías o guardaban almacenes y máquinas, como podrían haber guardado bestias aullando detrás de barrotes.

Aquí y allí, el hormiguero vibraba de peones atareados. Ninguno de los trabajadores de la pastelería superaba los treinta años. Una veintena tenían entre catorce y veinte. En el centro del laberinto estaba sentado el chef, en un taburete frente a su mesa de trabajo particular, ante el horno de suela de la pasta de hojaldre. Era la severidad hecha carne: el Minotauro, la mano derecha del genio creativo monsieur Mulot, que era quien daba nombre a la pastelería. A su vez, Gérard Mulot estaba en la sección salada del primer piso, y solo bajaba de vez en cuando a galeras a soltar algún grito y alguna colleja.

De todo este enjambre de obreros solo cuatro tenían un contrato laboral normal. El resto eran *stagiaires* internacionales, becarios o estudiantes en prácticas parisinos del bachillerato de pastelería. Yo era una de los cuatro. A mis veintiséis años fui presentada a la plantilla con honores de veterana y de forma muy solemne por el jefe de recursos humanos, un hombre de esos de sorna, traje barato y sonrisa de presidente de club náutico: «*Voilà la crack de Berasategui venue d'Espagne*!», se inventó, y me asignó, ahora sí, a la partida de *pâte à choux*, al lado de Masayuki, un japonés muy tímido que no hablaba francés. La *pâte à choux* es un tipo de masa escaldada, hecha a base de agua, grasa, sal, harina y huevos, que aquí conocemos básicamente porque con ella se hacen las lionesas pero que en Francia constituye una disciplina pastelera en sí misma.

Masayuki y yo no teníamos ningún idioma en común, pero nos entendíamos bastante bien a base de señas y gruñidos, y conseguíamos sacar adelante el trabajo y a los tres mocosos malcriados de prácticas que teníamos a cargo, como cualquier matrimonio normal. Hacíamos la crema pastelera, los *petits choux*, los *éclairs*, los Saint-Honorés, los París-Brest, las torres de profiteroles caramelizadas, los milhojas de cremas y de frutas, los flanes, los pasteles de *sablée* de crema de limón y de naranja, y una crema de almendras con ron deliciosa para rellenar cruasanes.

Contrariamente a lo que pueda parecer, comparándolo con la experiencia previa en el Pershing Hall aquello sí que

era un nido de víboras. Gérard Mulot era conocido en toda la ciudad por ser un obrador con uno de los ambientes de trabajo más difíciles, y su fama no era exagerada. Por poco que te ablandaras, en medio de aquel hatajo de adolescentes de familias adineradas, privilegiados y competitivos, te dejabas la salud mental. La suerte que tuve es que en aquel momento de mi joven veteranía yo ya había aprendido dos cosas importantes de la vida.

La primera es que el 90 por ciento del éxito en el trabajo se basa en mantener la calma y no dejar de hacer acto de presencia puntualmente. El 10 por ciento restante de mi éxito en Gérard Mulot es atribuible a la fórmula que utilizábamos para hacer aquellos cofrecitos dulces, eso que aquí llamamos «lionesas», y que era tan perfecta y bien calibrada que, si seguías las instrucciones con precisión y sin que te temblara la mano, el resultado era siempre impecable. Era una receta fiable, razonable y recta, y yo me encomendaba a ella con la devoción de quien se aferra al palo mayor en mitad de una tormenta, para atravesar las jornadas laborales sin perder las ganas de vivir.

La segunda lección vital que entonces yo ya llevaba incorporada es que las cosas solo tienen poder sobre tu estado de ánimo si te importan. Para hacer que las cosas no te importen hay diversos métodos, algunos muy sensatos. En aquel momento yo escogí hacer que mis *nuits* fueran *plus belles que mes jours*, como en la película de Jacques Dutronc y Sophie Marceau,[2] y lo elegí no porque me pareciera que era lo mejor, sino porque tenía veintiséis años y estaba en París. Se trataba de llegar a la mañana con demasiadas cosas fabulosas vividas la noche anterior como para que me afectara que alguien me apagara el horno al darme la vuelta, me echara sal a la crema pastelera o me modificara a escondidas la hoja de los horarios de las semana siguiente para hacer que madrugara y me presentara en el obrador en mi día de fiesta.

Así pues, pasaba las noches dando vueltas por la ciudad con los japoneses del trabajo, con quienes compartía la condición de inmigrante, el espíritu de soldado y el

hecho de estar perdidos. Con ellos bailamos en conciertos de *psychobilly*, concluimos que la única música sexi que se ha hecho después de Mudhoney es la de Britney Spears e hicimos gincanas de cata de *macarons* de caramelo salado yendo a todas las grandes casas de la ciudad en bicicleta.

Y todo fue bien hasta el día que sucedió «la desgracia».

Una de esas noches volví a casa y me encontré la puerta reventada y todas mis pertenencias revueltas por el suelo. El suceso en sí no fue muy grave. Las únicas cosas que tenía y que valía la pena robar eran el ordenador portátil y el microondas, que es lo que se llevaron los ladrones. Gracias a este acontecimiento inesperado me hice amiga de mis vecinos de rellano, Férdinand y Carolina, que eran joviales y amabilísimos, se dedicaban a la música electrónica y me acogieron para pasar la noche.

Al día siguiente por la mañana me presenté en el trabajo puntualmente, fiel a la regla sagrada de mantener la calma y hacer acto de presencia, y aquel fue el inicio del desastre.

Trabajé con normalidad durante toda la mañana, un poco inquieta por el hecho de que en el portátil estaban mis datos bancarios y porque en mi casa no había puerta. Hacia la una me acerqué al taburete del Minotauro. Le expliqué lo que había pasado y le pedí si por favor podía salir ese día media horita antes para llegar a tiempo a la oficina bancaria y anular las tarjetas. Se quedó de una pieza y me dijo que «*Mais oui! Bien sûr! Vas-y*!», que «¡solo faltaría!», y me riñó por haber ido a trabajar ese día. Así, sin problema (aparente), pude arreglar mis asuntos con el banco y me compré un portátil nuevo.

Pero, ay, cuando fui a trabajar el día siguiente por la mañana.

Bajé un día más las escaleritas estrechas que llevaban al sótano de uno de los obradores más estrictos de París. Recorrí la gruta serpenteante que llevaba al rincón de la *pâte à choux*. Allí mismo me encontré a Peter Pan y los niños perdidos, todos de pie, en silencio, formando como un coro de iglesia, presididos por monsieur Mulot en persona.

El genio francés arrancó un discurso muy sentido elogiándome a mí, mi trabajo y mi disciplina laboral, «*ça se voit que vous aimez ce que vous faites, Maria*», no lo olvidaré nunca, y me hizo entrega de una caja donde había obligado a meter, a punta de pistola, veinte euros a cada uno de mis compañeros de trabajo psicópatas para financiar la reparación de los desperfectos de mi casa.

Se ve que hasta ese momento nunca nadie había visto al señor Mulot mostrar ningún tipo de afecto por un trabajador. Yo no había notado nunca en la vida tantas miradas de odio y resentimiento clavadas en la nuca. Después de aquello no duré ni una semana más. Me despedí de monsieur Mulot, que no entendió nada, hice las maletas y regresé a La Garriga. El ordenador nuevo francés me duró seis o siete años más.

Cada vez que hago *pâte à choux* revivo esa historia y vuelvo a hacer ese viaje, y me salen las mejores lionesas y *éclairs* del mundo.

La mejor *pâte à choux* o base para hacer lionesas del mundo

500 gramos de leche
500 gramos de agua
20 gramos de sal
10 gramos de azúcar
450 gramos de mantequilla
300 gramos de harina regular
250 gramos de harina de fuerza
1 kilo de huevos

En una cazuela ponéis a hervir la mezcla de leche, agua, sal, azúcar y mantequilla.

Aparte, tamizáis las dos harinas mezcladas. Añadidlas a la cazuela de una sola vez y, con el fuego aún encendido, removed con fuerza con una espátula rígida para que se seque, hasta que la masa quede como una pelota sólida que amenaza con tostarse en contacto con el culo de la cazuela.

Pasad esta mezcla a una batidora de sobremesa con el accesorio del gancho y activadlo a velocidad muy suave. Si lo hacéis a mano, lo que tenéis que hacer es trabajar suavemente esta masa con una cuchara en un bol grande para que vaya perdiendo temperatura.

Cascad los huevos en un bol o recipiente metálico de forma que podáis ponerlos a fuego suave y calentarlo un poquito sin que cuajen. El objetivo es que la masa inicial y los huevos lleguen a estar a la misma temperatura, en algún punto entre los treinta y cinco y los cuarenta grados. Al tacto tenéis que notarlo todo tibio o un poco caliente.

Lo que haréis a continuación es verter con cuidado una pequeña parte de los huevos a la mezcla. Los iréis añadiendo de esta manera, siempre poco a poco, esperando que los anteriores queden bien integrados antes de seguir echando más. Quizá no haga falta que los añadáis todos. A mí habitualmente me sobra un culo que, en casa, podéis aprovechar para hacer una tortilla. Sabréis que la mezcla está al punto cuando, al levantar la espátula, la masa que se quede pegada chorree de modo que recuerde al pico de un pato.

Acto seguido, disponed la *pâte à choux* en una manga pastelera. El punto en el que la tenéis ahora es el que da los resultados más finos y delicados. Empezaréis, por lo tanto, escudillando las piezas que tienen que lucir más: los *éclairs*.

En este momento, la elasticidad de la mezcla, que está húmeda y más bien tibia, hace que una vez horneados los *éclairs* queden completamente vacíos por dentro, que no se agrieten y que se vean lisos por la parte externa superior, de manera que al rellenarlos y bañarlos en *fondant* queden impecables.

Un *éclair* normativo se escudilla a través de una embocadura del número diecisiete, mide trece centímetros de largo y, una vez cocinado, frío y relleno, pesa alrededor de 85 gramos.

Los podéis escudillar sobre una bandeja de horno cubierta de papel sulfurizado, separados unos cinco centímetros unos de otros para que no se toquen al

hincharse, y hornearlos a continuación a 180 grados sin ventilación, hasta que hayan crecido y queden hechos pero no dorados.

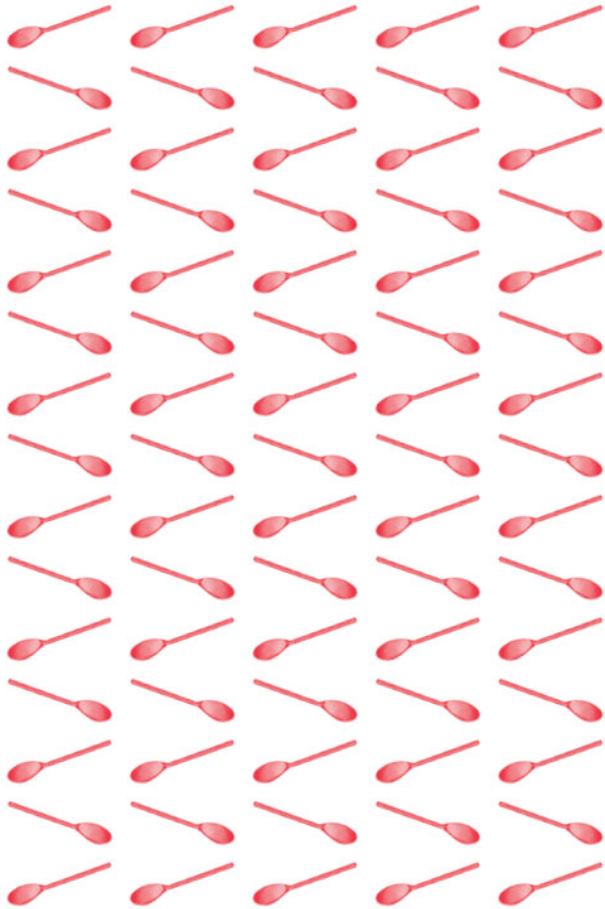
Los *choux*, o base para lionesas, los escudillaremos en forma de pequeños botones redondos con una embocadura del número doce. Si utilizáis esta fórmula no os quedarán abombados, ni puntiagudos ni agrietados.

Una vez hechos y fríos, los *éclairs* y las lionesas encuentran su razón de ser en el relleno.

Para rellenarlos empezaréis por agujerearlos por debajo. Utilizar un bolígrafo es una buena idea. Tres agujeros en los *éclairs* bastarán. A través de estos agujeros y con la ayuda de otra manga pastelera llena de crema de cualquier tipo con un poco de cuerpo, los acabaréis. En cuanto a los *choux*, si los agujereáis y los rellenáis, tendréis profiteroles. Si, en cambio, los cortáis por la mitad y los decoráis con un rosetón de nata o de trufa, tendréis lionesas.

Si os ha sobrado mezcla y no sabéis qué hacer con ella, es preferible escudillarla toda y guardar las piezas congeladas que congelar la masa en bloque. Las piezas congeladas, una vez sacadas del congelador y temperadas, proporcionarán casi el mismo resultado después de la cocción que si las horneamos recién hechas.

Esta fórmula proporciona una base de sabor neutro que vale tanto para hacer repostería dulce de la que compraban las abuelas los domingos en bandejitas con blondas al salir de misa, como para hacer entremeses o aperitivos salados, si elegimos como relleno combinaciones como brandada de bacalao o algún tipo de paté, de queso fresco o de crema untable. Es más: si, antes de añadir los huevos, a la fórmula inicial le añadís bacalao desmigado y ajo y perejil picados, conseguiréis una base de buñuelos de bacalao excelente. A la freidora en vez de al horno y a celebrarlo.



LAS PATATAS FRITAS

Irlandeses, británicos y la luna

En los libros de cocina anglosajones de mediados del siglo XIX abundan las referencias quejosas a las pésimas habilidades culinarias de las sirvientas irlandesas que emigraron a Gran Bretaña, Estados Unidos, Canadá o Australia como consecuencia de la gran hambruna que dejó a Irlanda sin comida entre los años 1845 y 1849. Señores de buena cuna británicos y norteamericanos se echaban las manos a la cabeza, con la incredulidad del que no tiene mayores preocupaciones, y clamaban que cómo era posible que una criada venida de un país que durante los cincuenta años anteriores se había alimentado casi exclusivamente de patatas no supiera cocinarlas. Y es que las cocineras irlandesas de origen pobre parece ser que tenían la mala costumbre de dejar siempre las patatas medio crudas.[1]

Incluso William Wilde, padre de Oscar Wilde, describe en uno de sus libros, el ensayo *Te Food of the Irish* [La comida de los irlandeses], de 1854, la escena de los criados a los que riñen a causa de unas patatas mal hervidas frente a los invitados ingleses que observan la escena con estupefacción: «Los visitantes ingleses se han quedado perplejos al oír que a nuestros criados se los regaña por "dejarle la luna a la patata al hervirla"».

Los criados no le sacaban la luna a la patata, dice, y esta metáfora tiene mucho de poético y evocador. La imagen hace referencia al aspecto que ofrece una patata a medio hervir cuando la cortas en dos mitades: un corazón duro como una nuez, crudo, de un color nacarado translúcido y vidrioso, rodeado de un halo oscuro que lo

separa de una capa más espesa, cocida, opaca y amarillenta. Lo que viene siendo una luna. La historia que hay detrás de las patatas con luna tradicionales irlandesas, *an ghealach*, o patatas con hueso, es apasionante, y nos ayudará a entender por qué aún hoy en día tenemos tantos problemas con algo tan aparentemente sencillo como las patatas fritas, nosotros, que tenemos internet y dos carreras.

La Gran Hambruna irlandesa, o Gran Hambre de la Patata, mató de inanición a un millón de personas y provocó la huida de otro millón en un periodo de cinco años, en pleno siglo XIX, en uno de los episodios más execrables de la historia del Imperio británico. Aunque antes de eso el hambre ya mataba a los irlandeses, solo que lo hacía mucho más despacio.

El recetario tradicional irlandés, hasta cien años antes de la catástrofe, giraba en torno a la leche, la mantequilla y los cereales. El suyo era un pueblo dedicado a la cría de vacas, pero no eran propietarios de prados ni de granjas. Todo estaba en manos de la isla principal, Inglaterra. Las leyes que regulaban la propiedad de la tierra en Irlanda, vigentes desde el siglo XVII, prohibían a los católicos, que suponían el 80 por ciento del censo irlandés, cosas como por ejemplo votar, tener cargos públicos, comprar o arrendar tierras, ir al colegio, tener un oficio o vivir a menos de ocho kilómetros de un núcleo urbano.

Dos terceras partes del pueblo irlandés dependían directamente de la agricultura por cuenta ajena, ya fuera cuidando de los prados de pasto de las granjas de cría de carne para la exportación, o en grandes extensiones de monocultivo de cereal destinado al consumo de los ingleses. En lugar de un salario, los irlandeses recibían del propietario inglés el derecho a cultivar una pequeña parcela de suelo —previamente descartada por no ser lo bastante fértil— para el autoconsumo y el sostén de la familia. El pueblo irlandés se dedicaba, en esencia, a cultivar las tierras donde vivía, la propiedad de las cuales le estaba vetada por ley.

La patata, una planta agradecida, poco exigente y de la

cual podían llegar a hacerse hasta cuatro cosechas al año, se extendió y se erigió en pilar sustentador de toda la estructura agraria del Imperio británico a fuerza de mal alimentar mano de obra extremadamente barata. Al principio, el tubérculo se añadió a la dieta de los campesinos irlandeses solo como complemento. Pero muy pronto la gran explosión de la industrialización en el siglo XVIII aceleró las revoluciones de este sistema organizativo macabro al máximo: la patata quedó como el único alimento al alcance de la población rural y el recetario tradicional irlandés acabó arrinconado a la espera de tiempos mejores.

De 1800, el año en el que se firma el tratado de anexión definitiva de Irlanda al Reino Unido, a 1845, el año de la hecatombe, los irlandeses comieron únicamente, y a duras penas, patatas.

En 1845 aterrizó en la isla el mildiu, un protista fungoide (que ya es nombre como de cosa mala), y se encontró con el campesinado más indigente de Europa cultivando una única variedad de su tubérculo favorito con recursos pobres y métodos rudimentarios. La plaga lo arrasó todo, incluido un 25 por ciento del censo, que murió directamente de hambre, indirectamente de cólera, tifus o disentería cuando invadió los núcleos urbanos a la desesperada, o emigró. Las explotaciones ganaderas y las grandes extensiones de monocultivo de cereales quedaron intactas, y el aprovisionamiento de los ingleses no sufrió ningún contratiempo. Es más, las cifras británicas de importación de trigo y mantequilla tocaron techo durante los peores años del hambre irlandesa, y podemos dar las gracias de ello a la Corona, que tuvo la astucia de blindar las plantaciones de cereales y prohibir cualquier limitación a las exportaciones en cuanto vio que la cosa pintaba mal. A los ingleses lo que es de los ingleses.

Entonces ¿cómo podía ser que aquellas jóvenes irlandesas que iban a parar a casas señoriales refinadas como la de William Wilde después de haber pasado toda una vida cocinando y comiendo patatas no supieran

hervirlas?

De entrada, recordemos que la historia la escriben los vencedores, que son los que tienen los recursos, el ánimo y el tiempo libre para escribir libros. Quienes afirman que las criadas no saben cocinar patatas tienen un estómago acomodado que no ha conocido nunca el hambre y pertenecen a la potencia imperial más importante del momento, donde la moda es hervir o asar las verduras hasta hacerlas prácticamente puré. Podían llegar a tenerlas en el fuego tres horas, no exagero: eso era lo que el señor Wilde esperaba al pedir unas patatas bien cocidas.

La expresión «cocer bien las patatas», sin más, no significa nada. Cualquier receta tradicional pierde sentido fuera de su contexto histórico y social. Toda receta es, en sí misma, la fotografía de un instante determinado de la historia. Si nos sumergimos en el mundo de las patatas con luna irlandesas y en su razón de ser nos daremos cuenta de que no solo no son patatas mal hechas, sino que, por el contrario, son patatas cocinadas a la perfección.

Una receta perfecta es como una fórmula o como una ecuación matemática: es la solución que aparece al otro lado del igual, la única o la mejor de entre todas las posibles. El problema que resuelven las patatas con luna no es cómo complacer o entretener a un paladar acomodado, sino cómo no morir de hambre, y la formulación de esta receta en concreto denota no solo un cierto conocimiento de fisiología y de química, sino también de gestión de los recursos energéticos y del aprovisionamiento.

Las primeras menciones a esta forma de hacer patatas en Irlanda en el siglo XIX la definen como una especialidad veraniega, del mes de julio para ser exactos, y es que ese mes era el más complicado para quien vivía de comer patatas. En julio se daba la coincidencia de que las existencias en la despensa de patatas de la cosecha anterior se acababan y la nueva siembra aún no estaba a punto. El precio en el mercado en aquel momento llegaba siempre al pico más alto del año y eso las convertía en un bien de lujo durante un periodo de tiempo de treinta días.

Cocer las patatas la mitad de tiempo tenía dos grandes ventajas. La primera, el ahorro energético: apagando el fuego antes se ahorraba combustible. El segundo, aplacar el hambre. Al comer una patata cocida de esta forma, el estómago digiere primero la parte exterior, blanda, donde el almidón ha sido hidratado y gelificado por la cocción, que lo ha convertido en una pasta cremosa, e invierte en ello el par de horas habitual. El corazón duro de la patata, que muy a menudo se tragaba entero, entraba en el estómago como una piedra. Los gránulos de almidón crudo que lo forman resistían a las enzimas digestivas y pasaban casi intactos por el estómago y el primer tramo de los intestinos. El cuerpo se esforzaba al máximo para descomponerlos e invertía entre cinco y seis horas en hacerlo. Ese margen de tiempo es lo que permitía al irlandés dormirse y pasar la noche sin desvelarse a causa del hambre. El objetivo de quien se muere de inanición es aguantar un poco más.

Esta receta brillante daba a las escasas reservas de patatas de junio elasticidad suficiente como para durar todo julio, mes del colapso estacional de la dieta de los más pobres, hasta llegar a agosto y poder recolectar lo que esperaba bajo tierra.

Cuando llegó a Irlanda en 1845, la plaga de mildiu mató todas las patateras y convirtió todos los meses del año en julios. Las despensas estaban desiertas, las cosechas, muertas, los bolsillos de los comedores de patatas, vacíos, y la receta estacional se convirtió durante cinco años en el palo mayor de una nación que se moría.

La prepotencia siempre nace de la ignorancia. Las muchachas irlandesas cocinaban para los señores la receta que les había salvado la vida a través de julios, plagas y pandemias, la que mejor conocían, y en torno a la cual, de algún modo, se habían formado tanto su paladar como su perspectiva de lo que era o no normal, de lo que estaba bien o no lo estaba. La cocina es una herramienta de gestión de recursos, no material de divertimento (aunque cocinar pueda ser divertido), y en esta colisión de

cosmovisiones en una cosa tan bonita como la luna en una patata, podemos vernos, reflejados, a nosotros mismos.

Patatas en el siglo XXI

Nosotros no sabemos cocinar patatas. No lo digo yo, lo dicen las etiquetas de las mallas y las estanterías del supermercado, que nos dirigen como las anteojeras de los burros hacia las patatas que son para hervir o las de freír, no vayamos a marearnos con demasiada información. Lo dicen las cartas de los restaurantes, que simplemente han dejado de hacerlas para servirlas precocinadas y congeladas. Lo decís vosotros, que cuando no os quedan ennegrecidas y blandas os quedan duras, secas, blancas y vacías por dentro.

No sabemos nada de las patatas porque no hemos tenido demasiados problemas de los de verdad, porque vivimos en el espejismo de la eterna abundancia de alimentos. Porque en esta historia que he explicado, y que escuece un poco, ocupamos el lugar de los señores británicos, el de la arrogancia del que tiene el estómago lleno, mal que nos pese.

Hasta no hace mucho, en todas las casas había un saco de patatas y uno de cebollas detrás de alguna puerta, en una habitación oscura y húmeda, que gozaban del mismo estatus que el de la leña de encender el fuego: el de pilar fundamental de la vida. Las patatas se recolectaban o se compraban a sacos, se guardaban en las mejores condiciones y se iban eligiendo según evolucionaban y maduraban, unas para hervir, otras para freír. Antes las personas y las patatas se conocían.

Muchos de nosotros recordamos con nostalgia y con la boca haciéndose agua las patatas fritas de la abuela, que siempre quedaban buenas. Siempre. Pero la abuela no tenía Google ni carrera. En general, a duras penas había podido ir al colegio. En cambio, de patatas sabía la tira. No porque estuviera al corriente de las reacciones químicas que se dan en su interior cuando se cuecen, ni porque fuera capaz de

explicar las circunstancias que hacen que el almidón se transforme en azúcar con un ligero cambio de temperatura, sino porque las había recolectado, guardado, olido, tocado, pelado, cortado y cocinado toda la vida, y probablemente había visto hacer lo mismo a su madre. No tenía el conocimiento académico, pero sí que tenía el que da la experiencia, estimulado a la fuerza por la necesidad de no tirar nada, de sacar de cualquier recurso el máximo partido posible, y favorecido en muchos casos por la proximidad con la planta y su ciclo de vida. Antes, el medio rural, el lugar donde se produce todo lo que comemos, no estaba tan lejos.

Podemos intentar acercarnos un poco al mundo rural, al pasado reciente, al conocimiento de las abuelas, que en lo que a patatas se refiere es un poco como el de las criadas irlandesas, y suavizar a base de respeto la colisión de esas dos cosmovisiones: la suya (de sabiduría experiencial) y la nuestra (de acceso al conocimiento académico pero muy notengotiempo-notengotiempo). El cofre que nos espera al final del trayecto está lleno de patatas fritas estupendas. En cualquier caso, no estaría mal aprender a hacer patatas fritas naturales y caseras para no quedar a merced del hambre el día que venga una plaga que arrase con las congeladas.

Maria, ¿por qué no nos das tu receta de patatas fritas y andando?

Ah. Pues porque no serviría de nada. Desde el bloguero más insignificante al más grande de los chefs estrellados, no hay nadie en el mundo de la gastronomía que no haya publicado su receta de patatas fritas. Si hacéis una búsqueda en Google, encontraréis por lo menos 15.121.748. ¡Será por recetas! Y a pesar de todo, aquí seguimos, preguntándonos por qué las patatas nos quedan aceitosas, pochas, blandas y ennegrecidas.

Seguís las instrucciones, compráis la patata que os indica la receta, las cortáis y enjuagáis, las cocéis de una

manera y de otra, con el aceite que os dicen y a la temperatura que pone, y un día os salen bien y otro no.

Saber cocinar quiere decir saber todo lo que la receta no dice para poder reconducirla, corregirla, ampliarla o, incluso, descartarla. Dirigirla hacia donde pide el producto y donde nos conviene a nosotros. ¡Saber cocinar quiere decir saber dialogar con la despensa!

¿Queréis aprender de verdad a hacer patatas fritas? Tenéis que conocer las patatas. Son una pasada.

¿Qué es una patata?

Una patata es una maravilla de ingeniería. ¡Una patata es una despensa en sí misma!

Es el engrosamiento de la raíz de la patatera, que se mantiene bajo tierra y que sirve de reservorio de nutrientes, que son básicamente agua y almidón. Cuando la planta en el exterior llega al final de su ciclo vital, después de la floración, la parte visible, troncos, tallos, flores y hojas, muere. Las patatas se quedan durmiendo bajo tierra, vivas, esperando las condiciones climáticas propicias para hacer brotar las pequeñas yemas que contienen, los grillos, y hacer crecer, gracias a los nutrientes que guarda en su interior, una planta nueva. ¡Las patatas están siempre vivas!

Y, como cualquier ser vivo, mantiene en funcionamiento un montón de mecanismos metabólicos que le permiten hacer lo mismo que necesitamos hacer nosotros para seguir vivos: respirar, sudar, deshidratarse, consumir energía, dormir, despertarse...

¿Cómo se guardan las patatas?

¿Y por qué es la única cosa del súper que no encontramos envuelta en plástico?

¡Pues porque no se puede respirar dentro de una bolsa de plástico!

Hemos dicho que las patatas están vivas. Lo están

cuando están enterradas, antes de que las recolecten, y lo siguen estando cuando las encontramos en el mercado y cuando nos las llevamos a casa. El objetivo último de almacenar patatas debería ser reproducir las condiciones que tiene el tubérculo bajo tierra para darle la mayor calidad y duración de vida posible, procurando que no se le ocurra despertar para generar una planta nueva, o los nutrientes que tendrían que ser para nosotros irán a alimentar a los grillos y tallos, y nos quedaremos sin cena. Si conseguimos mantenerlas en ese estado de somnolencia, las patatas pueden durarnos tranquilamente nueve meses. Vayamos paso a paso.

En cuanto a la temperatura, lo ideal sería guardarlas siempre en un ambiente a entre siete y diez grados, que son los que hay bajo tierra en otoño. En nuestras casas solemos estar a entre dieciocho y veinticuatro grados, de modo que en un cuenco a la intemperie en la estantería o encima de la mesa no vamos bien. Al cabo de pocos días tendremos patatas blandas, grilladas y arrugadas. Con un calor así, las patatas empiezan a sudar más de la cuenta y, obviamente, se deshidratan. Pierden agua del interior y, a medida que las células se vacían, pierden volumen y turgencia. Por eso se estropean. Esas patatas cuesta mucho pelarlas.

Cuando una patata pasa calor, también respira más, y lo hace como nosotros, que resoplamos, absorbiendo oxígeno y emitiendo dióxido de carbono. Esa aportación extraordinaria de oxígeno hace que la patata se caliente aún más en su interior y empiece a envejecer muy deprisa y a oxidarse. Cuando cortamos una patata por la mitad y nos encontramos con un corazón negro y agujerado es señal de que ha pasado precisamente eso: la patata se ha oxidado demasiado, las células han empezado a morir y se ha gangrenado por el centro.

Otra cosa que puede pasar si la patata se encuentra con una temperatura tan agradable es que crea que ha llegado la primavera y empiece a brotar, alargando los grillos para que formen raíces y proporcionen alimento a la patatera nueva. Una vez más, la patata, que va trasvasando

nutrientes y agua a los brotes, se arruga y se deforma. Si eso ocurre, descartadla. La ponéis en un vaso con agua y disfrutáis de verla crecer.

Llegados a este punto, los más avispados debéis de estar pensando en la nevera. Ese es un error fatal. Si la serie de reacciones en cadena que provoca una temperatura por encima de los diez grados es entretenida, lo que le pasa a una patata por debajo de los siete lo es aún más.

En condiciones cercanas a la congelación, las patatas, una vez más, hiperventilan, se ponen a respirar muy deprisa, y eso provoca de entrada los mismos fenómenos oxidativos que hemos visto antes.

Además, por debajo de los siete grados (recordemos que una nevera doméstica está entre los cuatro y los seis) las hidrolasas de la patata, unas enzimas que viven en su interior, se ponen a trabajar descomponiendo el almidón en diversos azúcares. Lo que provoca principalmente dos cosas: una, que las patatas se vuelvan más dulces, y dos, ¡que queden negras cuando las freímos! ¿Os acordáis de que hemos hablado de Maillard y de la caramelización del azúcar en el capítulo del fricandó y del *sofregit*? Pues he aquí, de nuevo, lo que pasa cuando calentamos azúcar, azúcar que antes no estaba disponible porque formaba parte del almidón, y que ha quedado liberado porque hemos puesto las patatas en la nevera.

Llegamos a los efectos de la luz sobre estos tubérculos, que son un poco los mismos que provoca en nosotros cuando dormimos hasta tarde con la persiana sin echar: la luz directa nos despierta.

Cuando recibe luz, la patata sale de su letargia y se activa, y no solo pone la directa en cuanto a todas las reacciones metabólicas que hemos visto antes (respiración, transpiración, oxidación...), sino que empieza a comportarse como una planta: pone en marcha la síntesis de la clorofila y empieza a adquirir tonalidades verdosas. El color verde en sí mismo no es un inconveniente, pero nos sirve como indicador de alarma de que muchas otras síntesis y reacciones se han activado en la patata a causa,

también, del efecto de la luz.

Una de esas síntesis, la de los glucoalcaloides, es peligrosa. Las patatas contienen siempre un pequeño porcentaje de tóxicos (α-solanina, α-chaconina), que les sirven como mecanismo de defensa ante plagas y depredadores, y que en condiciones y proporciones normales no son un problema para nosotros. Más aún cuando sabemos que con la cocción una buena parte se elimina. Pero la luz acelera la síntesis de esas sustancias, de forma que pueden convertir una patata en un frasco de veneno que podría hacer que enfermáramos seriamente. La mayor parte de la solanina y la chaconina se concentra en las capas superficiales del tubérculo, allí donde le ha dado la luz directa. Si la mancha es pequeña, podemos retirarla con un cuchillo, pero lo más sensato que podemos hacer ante una patata que está del todo verde es tirarla. Os lo dice alguien que lleva páginas y páginas empeñada en evitar que desperdiciéis nada.

Finalmente, llegamos al asunto de la ventilación y de la humedad, de donde surgen los argumentos para el «no» rotundo inicial a la bolsa de plástico. El espacio donde guardamos las patatas tiene que permitirles respirar. Sin ventilación, los tubérculos acabarían consumiendo todo el oxígeno disponible, y las células activarían formas alternativas de conseguir energía para seguir vivas, como la fermentación. Si el recipiente o el espacio, además de no permitir que se renueve el oxígeno, no deja evaporar la humedad que emiten las patatas por transpiración, tendremos un escenario perfecto para la putrefacción.

Encontrar una solución que funcione para mantener vivas, sanas y dormidas las patatas hasta nueve meses, teniendo en cuenta toda esta retahíla de variables al mismo tiempo, puede parecer tan difícil como descubrir la cuadratura del círculo. Ha de ser un lugar oscuro, fresco, ventilado, húmedo y que se mantenga en esas condiciones todo el año. Por ejemplo un saco de rafia, cuerda o papel, o unas cajas de madera, que transpiren, en un sitio como una despensa o una bodega en el sótano o la planta baja de un

edificio o una casa de campo. A lo mejor no eran tontos del todo nuestros abuelos, aunque no hubieran ido al colegio.

En nuestra casa podemos emular esa despensa si encontramos una habitación o un garaje que se le pueda parecer, o podemos guardar las patatas unos días en una caja, un cuenco de madera o una bolsa de papel dentro de un armario. Y eso solo podremos hacerlo si hemos comprado patatas viejas. Las patatas nuevas no se pueden guardar...

Patatas nuevas y patatas viejas

Las patatas nuevas son tubérculos aún inmaduros, jóvenes, pequeños y tiernos, recolectados entre los meses de marzo y junio, después de la floración completa de la planta y cuando aún está viva. Son patatas con una gran proporción de agua y poco almidón, muy delicadas, y deben consumirse inmediatamente.

Las patatas llamadas «viejas» son aquellas a las cuales se ha dado el tiempo de hacer el ciclo de maduración completo. Son las que se dejan bajo tierra hasta después de la muerte de la planta. Allí irán madurando, respirando, perdiendo agua y ganando concentración de almidón, mientras su piel se va engrosando y endureciendo. El hecho de que tengan la piel gruesa y menos cantidad de agua es lo que hace que después podamos guardarlas durante meses.

Si las almacenamos correctamente, la maduración de las patatas viejas seguirá su curso natural. Una patata madura tendrá una proporción de agua y almidón en su primer día fuera de la tierra y otra muy distinta (junto con matices aromáticos y gustativos aparecidos a raíz del trabajo llevado a cabo por las enzimas) tras seis meses en la despensa, como un buen jamón.

De los centenares de tipos de patateras que hay, algunas funcionan mejor para dar patatas nuevas y otras para hacer patatas viejas. Cada una de esas variedades tiene rasgos diferenciales en forma de distintos colores, texturas, composiciones químicas y proporciones de almidón,

azúcares y agua. Pero no solo las patatas se diferencian entre sí por ser de diversas variedades, sino que una sola variedad presenta diferencias fabulosas y significativas a lo largo de su vida vegetativa dentro y fuera de la tierra.

¿Qué patata elijo para hacer unas buenas patatas fritas?

¡Ah! ¡Me encanta que me hagáis esa pregunta!

La respuesta es muy sencilla. Las patatas no son un ingrediente, son una pequeña despensa de, básicamente, tres ingredientes: agua, almidón y azúcar. La clave de una receta, que es una fórmula, son las proporciones. Lo que buscamos es una patata que no se ponga negra enseguida con la cocción, que no sea seca y que, por lo tanto, no necesite absorber aceite como una esponja, y que no quede apergaminada y vacía, sino tierna y cremosa. Queremos una patata con mucha agua, poco almidón y muy poco azúcar. Buscaremos una patata nueva, y lo haremos por todos los motivos que hemos descubierto hasta ahora. Y será una patata que no llevará ni una semana ni dos meses en la despensa y que no ha de haber pasado por la nevera. Las patatas viejas de nacimiento o viejas de almacenamiento serán nuestras mejores amigas para estofar, hervir o guisar. Esas las mantendremos en la reserva y las invocaremos cuando hagamos, por ejemplo, *suquet* de pescado.

Las variedades de patatas nuevas que podemos encontrar más habitualmente en los mercados son las de las variedades agria, kennebec y frisia, aunque, si sabéis lo que buscáis (¡proporciones!), podéis animaros a explorar variedades pequeñas o menos comunes.

En apariencia, las patatas nuevas son siempre limpias, turgentes y brillantes, y tienen la piel muy fina, como la de un bebé. Las patatas viejas, con su piel gruesa y robusta, y su tendencia a los bultos y las deformidades, se guardan y se presentan en los mercados con restos de tierra (quizá más antes que ahora, que tenemos más manías), y esto las

ayuda a madurar y a estar sanas.

Si habéis comprado una de esas tres variedades o una de esas mallas etiquetadas como «patatas para freír», y, habiendo tenido cuidado al guardarlas, cuando las freís os quedan negras o blandísimas y aceitosas, puede ser que en vez de con patata nueva os hayáis topado con patata vieja bien lavada de importación. Las monalisa, las ágata o las astérix vienen a veces de Francia a hacerse pasar por patatas nuevas después de un proceso de limpieza y de un tratamiento en atmósfera controlada que adormece su maduración. Las reconoceréis por cómo se fríen.

Las patatas fritas: fórmula rápida

Coged un par de esas patatas nuevas tirantes y frescas que habéis comprado hoy mismo. Peladlas, limpiadlas y cortadlas en bastoncitos. Más importante que la forma del corte que escojáis es que sean todas iguales, de manera que se cocinen todas en el mismo tiempo. Queremos bastoncitos que sean de todo el largo de la patata y de unos cinco milímetros de grosor. Las dejaremos en remojo en agua fría un rato y las iremos aclarando para que pierdan el almidón, así quedarán bien sueltas y no se pegarán entre ellas.

Después las secaremos bien con un trapo de algodón, para que el exceso de agua no haga que el aceite caliente nos salpique y las pondremos a freír en aceite abundante que las cubra, a unos 180 grados; que esté caliente pero que no humee: sabremos que la temperatura es la adecuada cuando metamos una patata y el aceite nos haga burbujas vivas, como una copa de champán, sin chisporrotear en exceso.

Las freiremos hasta que estén hechas, cosa que no nos llevará más de 10 minutos; las retiraremos del aceite, las colocaremos sobre papel absorbente y las salpimentaremos al gusto.

Estas patatas estupendas nos sacarán con éxito de cualquier aprieto. No serán excesivamente crujientes por fuera, y puede que el crujiente que tengan desaparezca muy

deprisa, pero no fallaréis.

Las patatas fritas: fórmula menos rápida

Con la receta anterior tenemos garantizado el aprobado. Con esta venimos a subir nota corrigiendo la falta de crujiente y de tonalidades doradas.

El crujido se produce cuando algo se rompe de forma ruidosa, y eso pasa cuando no tiene flexibilidad, es decir, hidratación: pasa cuando pierde toda el agua.

Para que una patata nueva, llena de agua, quede crujiente y dorada por fuera (una patata vieja quedará crujiente toda ella, es decir, reseca) tenemos que darle el tiempo de cocción que necesita para que el almidón de las capas superficiales se funda y se aglutine, y forme una coraza robusta y gruesa que pueda dorarse después de haber perdido el agua, y que pueda aguantar el contacto de la humedad que guarda en su interior sin ablandarse.

Si le damos ese tiempo con el aceite a la temperatura de la fórmula anterior, las patatas se nos quemarán por fuera y quedarán crudas por dentro. Seguiremos los mismos pasos que con la receta rápida hasta el momento de la cocción, que tendrá que ser más lenta, empezando con un aceite entre 120 y 150 grados. De nuevo, con unos 10 minutos será suficiente.

Cuando las patatas estén cremosas y hechas, las retiraremos y las dejaremos reposar sobre papel absorbente el tiempo que tarde el aceite en subir de temperatura hasta los 180-190 grados.

Entonces volveremos a echarlas y veremos cómo cogen color y crujiente a placer. Un par o tres de minutos bastarán.

Podemos hacerlo sin sacar las patatas del aceite entre una cocción y la otra, solo subiendo el fuego, pero el resultado no será tan llamativo. Si tenéis invitados, utilizad esta segunda fórmula y presumid. El lío valdrá la pena.

¿Cómo es posible que no sea lo más normal del mundo, en este país, encontrar buenas patatas fritas de acompañamiento en cualquier bar o restaurante?

Aaamigo. Yo también me lo pregunto a menudo. Y creo que mientras no solucionemos ese tema, mientras la gran masa de cocineros de este país siga pensando que no puede perder tiempo pelando y cortando patatas, que no pasa nada por ponerlas congeladas (que no quiere perder tiempo cocinando, en definitiva), no vale la pena que invirtamos el dinero en congresos gastronómicos y ponencias. Como en el cuento de los tres cerditos, la altura gastronómica de la restauración hecha con esa paja se la llevará por delante el primer lobo que pase de un soplido.

Los fideos a la cazuela de caballa sin caballa

La limpieza mal entendida ha hecho mucho daño a la cocina.

Pep Salsetes

La caballa la hemos utilizado para hacer escabeche y, por tanto, como no nos queda, haremos fideos.
Lo primero que vais a necesitar para hacer unos buenos fideos a la cazuela de caballa sin caballa es haber ido a comprar pescado, y eso es algo que ya me hacéis todos mal siempre. Lo sé porque mi pescadera de confianza me dice que, como lo hago yo, no lo hace nadie, y ella no me engaña, ya no, que la tengo escarmentada. Así que empezaremos por ahí.

De entrada, lo que hacéis es ir a comprar pescado sabiendo que compraréis pescado. Y comprar pescado, cuando se hace correctamente, es una actividad del mismo género que ser alcanzado por un rayo. Igual que uno nunca sabe que está a punto de recibir una descarga hasta que ya se ha chamuscado, con un capazo de pescado bien comprado uno se encuentra como por sorpresa. Los fideos de caballa no se sabe nunca cuándo se harán, y está bien que así sea.

Ese mal hábito de salir decidido y planificado de casa, esta especie de pecado original que envenena todo lo que pasará a continuación, puede llegar a quedar atenuado, neutralizado, con lo que una facción de los católicos denomina «rectitud de intención». Si, a pesar de haber empezado con el pie izquierdo, el resto del camino lo hacéis

con pasos virtuosos, guiados por la sensación de sentiros observados, el resultado final puede llegar a valer para pasar el examen. Eso puede querer decir tanto encontrar y comprar buen pescado, como volver a casa con la cesta vacía. El éxito, en este contexto, queda definido por lo que es tomar una decisión sabia, incluso, y sobre todo, cuando la sabiduría implica corregir la intención inicial.

Pero ¡ay, si salís de casa no solo decididos a comprar pescado, sino habiendo escogido ya qué compraréis! En ese caso, Dios no os ampara. Es por eso, por el pescado y el comprar, que se dice que el camino al infierno está pavimentado de buenas intenciones. No habrá nada, en esas circunstancias, que pueda hacer yo por vosotros y por vuestros fideos.

Cada vez que vais a la pescadería y pedís, directamente y sin mirar el muestrario, una merluza cortada a rodajas, un par de lenguados o una bandeja de supremas de salmón; cada vez que os lo pesan, limpian y sirven; que lo pagáis y os vais... Cada compra de ese tipo que hacéis es una daga clavada en el corazón de los mártires de la sostenibilidad y de la cocina.

Qué más da lo que el universo se conjure para ofreceros ese día, vosotros compráis con los ojos cerrados. Prácticamente salís servidos de casa. Prestadme atención un momento.

Comprar pescado

Os dan igual las bandejas y las cestas repletas de hielo y cubiertas de lomos brillantes de caballas, salmonetes, bacaladillas y pargos que haya expuestas en el mostrador. No las veis. No os llaman la atención las espirales de cintas, olayos y congrios. Tenéis claro lo que habéis venido a buscar, y solo queréis acabar de comprar y marcharos.

No veis brótolas, rayas ni herreras. Arañas y ratas os suenan a plagas y se os quedan en los ángulos muertos de esa visión de túnel que adoptáis cuando vais a comprar como robots, siguiendo las instrucciones que os habéis dado

a vosotros mismos antes de salir de casa.

Del cofre del tesoro que es la caja de la morralla mejor ni hablamos. Las etiquetas de los mostradores de las pescaderías de supermercado lo llaman «pescado para sopa». Pero incluso la mayoría de las veces que queréis hacer sopa o arroz y necesitáis *fumet* de pescado, lo compráis hecho en briks. Habéis salido de casa para comprar pescadilla. Queréis que os den la pescadilla, pagar e iros.

Digo pescadilla y no me lo invento. Las estadísticas de consumo de pescado en este país son claras: compráis merluza, pescadilla, salmón, bacalao, lenguado, dorada, lubina, atún y rape.[1] Rarísimas veces os escapáis de los márgenes que dibuja esa lista; coméis poco pescado y poco variado, y cuando se os pregunta por qué no coméis más, respondéis, con mucha cara, cosas como que el pescado es caro. Ahora mismo toda la retahíla de nombres de pescados que he recitado un par de párrafos más arriba se están tirando de los pelos. Difícilmente alguno de ellos llega a costar, por norma general, más de diez euros el kilo. Y no he mencionado boquerones ni sardinas, que en temporada alta podéis encontrar fácilmente por debajo de los cinco.

Las Naciones Unidas calculan que hoy en día habitan el mundo unos 7.700 millones de personas. Si todas, cuando van a la pescadería, hacen como vosotros y piden salmón, merluza, rape y dos doraditas abiertas para hacer al horno, los cuatro, pobres, que deben de quedar de cada especie, arrinconados por la sobrepesca, a treinta euros el kilo, aún me parecen baratos para la demanda que tienen. Si no salís de ese corralito tan pequeño de opciones, el pescado no puede ser un alimento ni de cada día ni apto para todos los bolsillos. Así son las cosas hoy en día en nuestras casas, así lo corroboran los datos y los comentarios de mi pescadera.

Si, en cambio, levantáis la vista y ampliáis un poco el foco, descubriréis que, más allá de ese sota, caballo y rey, hay un mundo infinito de variedades de pescado capturadas cerca, susceptibles de ser cocinadas de manera sencilla con resultados fabulosos, y cuyo precio de venta rara vez supera

los diez euros el kilo. Variedades que demasiado a menudo regresan a las barcas o se descartan porque no encuentran salida en el mercado.

Yo aplico una máxima muy sencilla: si en una pescadería no encuentro de forma habitual ninguna propuesta de pescado de una lonja cercana por debajo de los diez euros el kilo, no vuelvo. No pido pez de san Pedro a ocho, pero no acepto boquerones en temporada a veinte. A veces me siento tentada a sospechar que hay pescaderías de barrio a las cuales ya les interesa que se mantenga vivo ese mito que dice que el pescado es caro. Nada. Pasad de largo y a la siguiente.

En la otra cara de la moneda tenemos justo lo contrario. Es fácil deducir que si compráis boquerones en una gran superficie a 1,99 euros el kilo, a alguien le están pagando mal por su trabajo. Los dos extremos son peligrosos. En medio hay un entramado de intermediarios, normativas y sistemas de fijación de precios de venta que complican el asunto.

Pero en todas esas dinámicas enrevesadas del mundo de la pesca tampoco hace falta que entréis, si no os apetece, ya que lo único que necesitáis es una solución sencilla que podáis aplicar siempre a la hora de ir a comprar pescado y que os asegure el triunfo en la ratio de valor por precio.

La verdad es que salir de esa inercia y empezar a jugar a este juego de otra manera es muy, muy simple. El mundo de las bacaladillas, los olayos, las pintarrojas, los bonitos, las caballas, los boquerones, los pargos, los sargos, las sardinas, los jureles, las pastinacas, las arañas, las morenas, las ratas, los congrios, las cintas —¡o el fabuloso mundo de la caja de la morralla!— es un mundo lleno de opciones para ser cocinadas de todas las maneras, para todas las edades, sabroso, variado y asequible, un mundo donde el precio de venta al público no supera, por norma general, esos diez euros el kilo, sin que eso signifique que alguien está dejando de cobrar un precio justo por su trabajo.

Todos son pescados que, cuando provienen de lonjas cercanas, se encuentran en el mar Mediterráneo y, como no

son superventas, no están amenazados por la sobrepesca. No han tenido que ser capturados en la otra punta del mundo y traídos hasta nosotros atravesando océanos y quemando petróleo. Tampoco ha hecho falta criarlos en cautividad en piscinas masificadas, medicadas y contaminadas para responder a nuestra demanda. Los pescados que incluye esa lista alternativa de especies son todos susceptibles de ser pescados por nuestros pescadores, a los cuales daremos trabajo y futuro. En conjunto, tiene todo el sentido del mundo. Lo único que tenemos que hacer nosotros es levantar la vista cuando vayamos a comprar.

¿Cómo puede parecernos razonable decidir lo que compraremos en la pescadería antes de ver qué ha pescado el pescador?

A diferencia de las opciones de producción controlada de granja, como el salmón, o de especies tan sobreexplotadas como sea necesario para que las haya todos los días, como la merluza, esta multitud de alternativas de lonja de proximidad no las encontraremos siempre. Unos días habrá unas, otros días otras, y todo dependerá de las temporadas, de las vedas, de las decisiones de los pescadores y de la suerte en las capturas. La solución a ese dilema es tan sencilla como comprar de acuerdo con lo que encontremos. Partir de lo que se nos ofrece en lugar de partir de lo que queremos.

¡A la pescadería hay que ir con el espíritu inflamado del alborozo de quien cree que hoy puede ser un gran día, de quien se muere de ganas de saber qué le han traído los Reyes! Con los ojos bien abiertos para disfrutar de las vistas, un punto de desazón anticipatoria —«¿con qué me encontraré?», «¿con qué no?»— y plena predisposición a dejarse convencer no tanto por las pescaderas como por el género.

La pescadería es una puerta al mar a través de la cual el mar, amo y señor de lo que es suyo, ofrece. Tenemos que acudir desnudos y descalzos de pretensiones, dispuestos a celebrar hallazgos, si los hay, y a irnos con la cesta vacía si lo que encontramos son solo los cuatro sospechosos

habituales de la lista de los más vendidos, que a saber de dónde vienen y cómo los han criado.

Salir de casa en la inopia, llegar a la pescadería y encontrar un puñado de cintas a siete euros el kilo en la caja de morralla es motivo suficiente para declarar ese día fiesta nacional, descartar cualquier plan previo y marcarse una fritura de cintas enharinadas de padre y muy señor mío.

Limpiar pescado

Imaginémonos que me habéis hecho caso y habéis comprado pescado bien comprado. Ya os he explicado cómo se hace, así que, si no lo hacéis bien, no tenéis excusa válida de ningún tipo: que os quede claro que caminaréis por el lado equivocado de la historia.

La segunda cosa que necesitáis para hacer unos buenos fideos a la cazuela de caballa sin caballa es aprender a limpiar el pescado vosotros mismos en casa.

No nos pongamos nerviosos. Ya sé que os da miedo. No acabo de entender por qué, pero os da miedo. Un par de cosas sobre ese miedo.

La primera es que los cuchillos no se mueven solos. La hoja cortará allí donde vosotros la pongáis. Si veis que la cosa se os descontrola, la solución es sencilla: id más despacio. Funciona siempre.

La segunda es que no pasa nada si las cosas no salen como esperabas. En la cocina no existe equivocarse, sino desviarse de la expectativa, y ante una desviación de la expectativa podemos frustrarnos, enfadarnos y mandarlo todo a la porra, o podemos optar por uno de los dos grandes caminos principales que podemos seguir y que os propongo a continuación.

Uno, en el caso de que los comensales hayan sido informados de qué receta prepararemos para ellos, es defender las posiciones y encajar las críticas con dignidad plena y un «pues mañana cocina usted». La otra, en el caso de que nadie sepa aún qué se servirá de comer, es cambiar

de planes y cocinar el pescado de una manera distinta de como estaba previsto. Hacia adelante siempre con la cabeza bien alta, que quien no trabaja no se ensucia y quien nunca hace nada no se equivoca. Ni aprende.

Así que volvéis de comprar y traéis la cesta cargada de cosas que no sabéis muy bien qué son ni cómo se cocinan porque una tipa que ha escrito un libro os las ha hecho comprar. ¡Y encima están sucias! Bueeeeno.

Hoy trabajaremos caballas para hacer los fideos a la cazuela de caballa sin caballa; lo haremos juntos, y lo haremos poco a poco. Sobre el resto de los pescados que os inquietan también iremos diciendo cosas. De momento, deteneos y mirad bien esas bellezas que habéis comprado, y decidme si no querríais poder parar el tiempo para ellas y tenerlas siempre expuestas en la estantería de la sala de estar, delante de los libros, ¡a ellas y a sus lomos atigrados de azul y plata!

Lo primero que necesitamos para hacer los fideos es tirar a la basura urgentemente la idea misma de suciedad, que es lo que más deprisa amenaza con pudrirnos el género. Prácticamente todo lo que hay en una caballa y en cualquier pescado es, desde el punto de vista culinario, un ingrediente valioso. Lo que la pescadera descarta cuando pedís que os den el pescado limpio son billetes de dólar (vuestros, porque el pescado os lo pesan antes de vaciarlo) y posibilidades de manjares deliciosos. Lo que haremos ahora, pues, no es limpiar, sino separar las distintas partes del animal para distinguirlas con claridad y decidir qué uso les daremos.

Colocad una tabla de cortar en la encimera de la cocina sobre un trapo mojado, para evitar que resbale. Tiene que quedar bien calzada. Necesitaréis unas tijeras y un cuchillo de tamaño grande, de hoja larga y ancha.

Coged sin miedo la caballa por el lomo con la mano izquierda. Igual que cogeríais un plátano. No tiene aletas que pinchen ni espinas venenosas, y está bien muerta, no os va a morder. Sin miedo.

Colocadla de cara a vosotros, observad su tripa y

localizad el agujerito negro que es el final del tubo digestivo, el ano. Agarrad las tijeras con la mano la derecha, abridlas, e introducid en este orificio la hoja inferior. Al cerrarlas cortaréis el vientre del pescado desde el culo hasta el cuello, allí donde la dureza de la cabeza hace difícil seguir.

Quedarán expuestas las vísceras del pez. Si os encontráis un cilindro largo de un color entre blanco y naranja, estáis de suerte, porque no siempre está. Son las huevas. Cogedlas y reservadlas en un platito aparte.

Del resto, podríamos distinguir como elementos útiles para cocinar el hígado y el bazo, unas bolsitas pequeñas y amarronadas. En el caso de las caballas, a veces cuesta distinguirlos y separarlos del resto, así que, si no os aclaráis, podéis olvidaros del tema.

El resto del material lo descartaremos separándolo de la cavidad de la tripa, tirando del punto donde se agarra al cuello.

Le pasaremos un chorrito de agua para ver mejor. Es sangre lo que sale, no pasa nada. Vosotros también estáis llenos de sangre por dentro.

Observaremos que ahora mismo la cabeza de la caballa está unida al cuerpo solo por la nuca. Si quisiéramos hacer pescado al horno, en ese punto la tendríamos justo donde la necesitamos.

Seguimos. Es el momento de colocar al animal panza arriba en la tabla de cortar y acabar de separar la cabeza y el cuerpo con un corte firme de cuchillo.

Mirad la cabeza del pescado, ahora separada del cuerpo, y veréis, en el gaznate, las branquias. Son esa especie de medias lunas de color rojo muy intenso y oscuro. Las quitaremos, porque cocinadas amargan. Lo haremos cortando por los puntos que las mantienen asidas al cráneo: por debajo de la barbilla y por detrás de las mandíbulas. Tiraremos las branquias y guardaremos las cabezas limpias en un lugar seguro.

Volvamos al cuerpo de la caballa que tenemos en la tabla de cortar.

Lo colocaremos apoyado de lado, de manera que nos quede la tripa abierta de cara a nosotros. Le pondremos la mano izquierda encima para evitar que se mueva y, con el cuchillo en la derecha, procederemos a liberar el filete superior, introduciendo la hoja ancha y larga en un ángulo aproximado de cuarenta y cinco grados, justo por encima de la espina central, y cortando con suavidad recorriéndola toda. Tiene que pareceros que estáis abriendo una barra de pan por la mitad con un cuchillo de sierra.

Para cortar recto y no estropear la carne, lo único que debemos tener presente es que la columna vertebral es la que marca el camino: si la hoja del cuchillo se queda muy cerca de ella o la toca, no hay forma de que se nos pueda escapar un mal corte ni de que dejemos demasiada carne pegada a la espina.

Guardaremos ese filete espléndido, le daremos la vuelta a la pieza y haremos exactamente lo mismo por el otro lado.

Estos dos filetes que tenemos ahora podemos colocarlos boca arriba delante de nosotros sobre la tabla de corte y observar que en los laterales tienen alguna aleta y una hilera de espinas mucho más pequeñas que la central. Podemos recortar fácilmente ese margen exterior de los lomos, de quizá medio centímetro de grosor, con una pasada de cuchillo, y guardar esas serpentinas en el mismo sitio donde hemos dejado la cabeza.

Al acabar nos encontraremos con dos filetes de caballa limpios, una cabeza sin branquias, alguna ristra de espinitas y aletas laterales, y una bolsa de huevas de caballa. Lo mismo por cada uno de los ejemplares.

Hemos dicho que haremos fideos a la cazuela de caballa sin caballa, así que los dos lomos, lo que sería la carne del pescado propiamente dicha, lo que os llevaríais de la pescadería si hubierais comprado el pescado mal y hubierais pedido el pescado limpio, será lo que no utilizaremos. Esos filetes los podemos hacer a la plancha, con salsa de tomate, con un refrito de ajos y pimentón dulce, al horno con patatitas y cebolla, marinados con jugo

de cítricos y salsa de soja y apenas hechos con la llama de un soplete... O, como ya sabéis, en escabeche.

Haremos los fideos con lo que habitualmente descartáis, lo que no está en la bolsa del pescado comprado como caballa limpia, lo que al hablar de limpiar pescado etiquetáis como «suciedad». Con eso haremos unos fideos de pescado de fama mundial, sensacionales e imbatibles: con espinas, cabezas, huevas e higadillos.

Interludio

Incluso a aquellos a los que les gusta y se les da bien filetear caballas les pasa a menudo que en las raspas de las espinas limpias del pescado se les queda pegada un poco más de carne de lo esperado, carne que fastidia muchísimo haberse dejado. Cuando eso pasa, limpiamos la espina bajo un buen chorro de agua y la presentamos en un plato. La aliñamos generosamente con aceite de oliva virgen extra, pimienta en abundancia y sal, un chorrito de limón si queremos (por mí no hace falta) y la rebañamos con un cuchillo y un tenedor mirando por la ventana. Si se os despierta el espíritu agreste, la cogéis con las manos y la rechupeteáis como el gran *sushi* que es. No podréis evitar recuperar una pizca de brillo salvaje en los ojos. Si el vecino os espía y os pilla, enseñadle los dientes y que se muera de envidia. Una vez bien limpia, la volvéis a pasar por agua y la dejáis en la bandeja con el resto, a punto para volver a usarla para seguir cocinando.

A los que os preocupe el tema de las babas: insensatos, os digo. Las babas estaban en vuestra boca antes de estar en las espinas y a vuestra boca regresarán tras haber hervido un buen rato para daros de nuevo placer a mansalva. «Suciedad», soltáis, siempre demasiado deprisa y sin reflexionar. Suciedad es la que tenéis en la mente.

Los fideos a la cazuela de caballa sin caballa

Con cuatro caballas grandes, de esas que rondan los 400 gramos, podéis hacer dos señoras comidas para una familia de cuatro miembros. Los filetes cocinados de la manera que decidáis serán una. El resto del material de la caballa os hará unos arroces y unos fideos de campeonato.

Espinas, cabezas y huevas de caballa
Aceite de oliva
Vino rancio
Carne de ñora
Dientes de ajo
Almendras y/o avellanas tostadas
Perejil
Fideos perla, de los que tienen agujero

En cuanto a las cantidades por persona, yo pongo lo que cabe en uno de esos vasitos metálicos que sirven para hacer flanes individuales, unos 80 gramos. Eso puede serviros como punto de partida, pero solo vosotros sabéis cuánta hambre tenéis en casa y si haréis plato único o entrante, primero, segundo y postre. Lo que es importante, por encima de todo, siempre será mantener las proporciones entre los ingredientes, más que las cantidades absolutas. Si echáis muchos fideos y poco sofrito y poca espina, el resultado quedará más bien insípido. Si, en cambio, echáis poco fideo en comparación con el resto de los ingredientes, tendrá un sabor final muy potente.

Empezaremos cogiendo las espinas y las cabezas de los bichos y poniéndolas en una sartén donde, con un buen chorro de aceite y a fuego alegre, las tostaremos. Les iremos dando la vuelta cuando haga falta para que no se quemen solo de un lado y, cuando estén bien doradas, las mojaremos con un vaso de vino rancio. Dejaremos que ese vino recoja los jugos de la sartén y se reduzca un poco; lo cubriremos todo con agua, lo haremos hervir entre 10 y 15 minutitos a fuego muy suave y así conseguiremos un caldo rápido de caballa buenísimo.

En una cazuela aparte, una que sea ancha y un poco

honda, y sobre un chorro de aceite, freiremos los fideos en seco, removiéndolos con garbo y salpimentándolos, hasta que adquieran el tono marrón que queremos.

Los retiraremos de la cazuela y sobre ese mismo aceite haremos un sofrito muy sencillo con los hígados de las caballas, si los tenemos, una cucharadita de pulpa de ñora por cabeza y un diente de ajo pelado y laminado por persona. Ese sofrito será muy rápido de hacer y enseguida veremos que podemos incorporar los fideos tostados que tenemos aparte. Lo mezclamos bien y lo cubrimos con ese caldo de cabezas y espinas de caballa fabuloso que hemos preparado al inicio. Un buen cucharón por cada vasito de fideos que hayamos contado. Los dejaremos que se vayan haciendo a fuego suave.

Ahora prepararemos la picada en un momento. Freíd ligeramente las huevas de caballa en una sartén pequeña con un chorro de aceite y ponedlas en el mortero o en el vaso de la batidora eléctrica que utilizaréis para picar los ingredientes. Nos faltarán los dientes de ajo, las almendras tostadas y el perejil. Lo remojaremos con un poquito de caldo de caballa y lo trituraremos.

Lo añadiremos a la cazuela un par de minutos antes de que los fideos estén hechos.

Entre una cosa y otra, le hemos dedicado media hora.

Pensad que el caldo de caballa, si queréis, podéis prepararlo un día que tengáis tiempo y meterlo en un táper en el congelador. Eso hará que el día que queráis hacer los fideos no tardéis más que el tiempo justo de hacer el sofrito y hervir la pasta.

No creo que haya una receta superior de fideos a la cazuela en este país en términos de *value for money*. No hay manera de hacer fideos a la cazuela, sean cuales sean los ingredientes que contengan, que pueda competir con esta en cuanto a la felicidad aportada a los comensales por cada gramo de esfuerzo o cada euro invertido en su elaboración. Incluso si la comparásemos en frío y a ciegas con recetas con técnicas e ingredientes mucho más barrocos, me jugaría el dedo meñique a que saldría vencedora.

Epílogo I: cosas que pueden hacerse con una caballa desgraciada

Ay, que el cuchillo se nos ha desviado y hemos hecho trizas la mitad del lomo. Ay, que nos hemos puesto nerviosos, hemos utilizado el cuchillo como si fuera un serrucho y ahora tenemos la tabla de cortar llena de migas de carne de mar. Ay, que ya estamos hartos de los filetes de caballa escabechados o a la plancha, ¡y queremos hacer algo diferente!

Con la carne de caballa picada fina con el cuchillo o con la ayuda de algún aparato eléctrico, amasada con huevo, un poco de ajo y perejil picados y un poco de miga de pan o de pan rallado podemos hacer unas albóndigas de pescado deliciosas para cocinar en una salsa de tomate, en una salsa verde o para servir enharinadas y fritas como si fueran bombones de aperitivo, acompañadas de mayonesa o salsa de romesco.

Con la misma carne de los lomos de caballa cortada fina, de sardinas o de boquerones, podemos hacer una fantástica salsa para pasta a la napolitana. Freíd tomate triturado con aceite, aliñado con dientes de ajo laminado y un poco de guindilla picante, si os gusta. Una vez bien sofrito, añadís alcaparras, olivas negras y el pescado que queráis aprovechar. Echáis unos espaguetis recién escurridos con un par de cucharadas de su propia agua de cocción, la fécula de la cual nos ligará la salsa. Con un par de vueltas tendréis un platazo.

Si eso no os convence, hacéis una masa de lionesa clásica neutra (sí, esa), que sería una base para hacer buñuelos de bacalao y, en vez de hacerlos de bacalao, hacedlos de caballa o del pescado que creáis que habéis desgraciado. Que, reitero, no es ninguna equivocación, es un resultado inesperado que nos lleva a aprender.

Las empanadillas y las croquetas, como idea, debéis tenerlas siempre en el primer cajón. A punto para ser invocadas en caso de emergencia.

Podéis pensar en el pescado como en carne de mar y utilizarlo para experimentar y hacer todas esas cosas que

hacéis con la carne terrestre picada. Hamburguesas incluidas.

Epílogo II: pescados desconocidos

Salir de las cuatro o cinco especies de pescado que estamos habituados a comprar puede provocar de entrada un poco de vértigo. Pero ¿no os parece que encarar toda la vida sabiendo exactamente qué cuatro clases de pescado comeréis hasta el fin de vuestros días suena aún más horrible?

Plantaos en una pescadería, decidid qué presupuesto tenéis, elegid una franja de precios y arriesgaos. Si para saber cómo se llama lo que tenéis entre manos tenéis que mirar la etiqueta, la miráis. Preguntad a la pescadera si sabe cómo se cocina y atreveos a limpiarlo vosotros.

Que estéis solos ante el pescado y abandonados ante las incógnitas que os suscita es un espejismo. Ni estáis solos y desamparados (y aún menos hoy en día, que todos tenéis Google en el bolsillo), ni sois los primeros en tener un olayo o un cabracho entre manos, ni en preguntaros qué es, si se come, cómo se come y por dónde demonios se empieza. La historia de la cocina es la de la acumulación de respuestas a estas preguntas que os habéis hecho hoy vosotros, y que millones de otros ya se han hecho antes. Salid a buscarlas.

Nuestro recetario tradicional no es más que una recopilación de soluciones mil veces testadas al dilema de cómo sacar el máximo partido de lo que el territorio nos da: de esto que he encontrado, de esto que he pescado, de esto que he cazado. El trabajo de ensayo y error lo han llevado a cabo las generaciones anteriores a la nuestra. Qué hacer con los peces de nuestras costas ya lo ha pensado alguien antes que nosotros, y esas reflexiones se han codificado en forma de recetas y técnicas que, rendidas a la máxima de que la práctica es el camino que lleva a la perfección, llegan hasta hoy, tras haberse utilizado una y otra vez durante siglos, en un estado de forma espléndido.

Antes, ese conocimiento pasaba de generación en

generación por ósmosis, por contacto. Las formas de hacer y de cocinar pasaban de madres a hijas por contagio, en el epicentro del trabajo en casa que era (y es) la cocina. Hoy, ese eslabón de la cadena de transmisión se ha roto; no nos encontramos en la cocina con las madres, las tías y las abuelas para que puedan observarnos mientras intentamos limpiar y filetear ese pescado que tenemos entre manos tal y como se lo hemos visto hacer a ellas. Nadie nos corrige ni nos guía mientras le clavamos el cuchillo en la carne.

Tenemos un montón de libros, recetarios, webs y tutoriales de YouTube a nuestra disposición, pero persiste la sensación de desamparo y de vértigo cuando estamos solos en una habitación nosotros y la caballa.

A grandes rasgos, y para empezar, el mundo del pescado puede verse de una manera así de simple y poco dramática: no hay pescado pequeño que, libre de entrañas, no sea excelente salpimentado, enharinado y frito, sin más.

En cuanto a los de tamaño medio, los de palmo, todos pueden eviscerarse y, enteros, hacerse al horno salpimentados, con un chorrito de aceite de oliva y vino blanco, en poco más de 10 minutos. Quien dice al horno, dice a la plancha, pero yo no soy muy amante del pescado a la plancha. Me parece que es la forma de cocción más agresiva con la carne y siempre me preocupa que me la deje seca.

Los que son susceptibles de ser cortados en rodajas gruesas nos servirán para hacer *suquets* y romescos.

Y todos ellos, absolutamente todos, valen para hacer buenos *fumets* y buenos fideos a la cazuela.

Se aprovecha prácticamente todo de todo.

Las cabezas y las espinas atesoran más sabor a mar y a pescado que la propia carne del animal, y sirven para elaborar unos *fumets* excelentes. Haced caldos de cabezas de pescados y espinas de todo tipo. Retiradles siempre las branquias, que amargan. Tostadlas en el horno o en el fondo de una olla. Cubridlos con el agua justa para que quede bien concentrado y ponedlos a hervir los 20 minutitos de rigor. Llenad el congelador de recipientes de

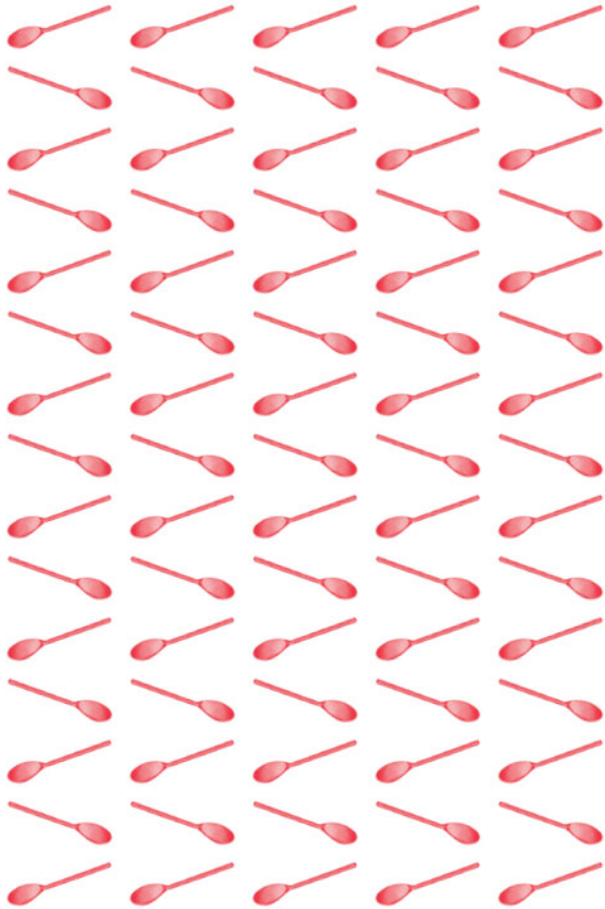
esos que recicláis de cuando pedís comida para llevar en el restaurante chino, etiquetados como caballa, bejel, morralla, brótola, pastinaca... El día que compréis cuatro calamares, ya sabréis qué caldo usar para hacer un señor arroz o una fideuá.

Añadís un sofrito de ñora o tomate concentrado a uno de esos caldos de pescado blanco, un poco de pimentón dulce, una picada de almendras o avellanas tostadas, hinojo y huevo duro, y os servís una sopa de pescado digna del mejor restaurante de costa.

Los hígados y las huevas de pescado son el mar a la máxima potencia. Comprar la sepia limpia tendría que ser delito cuando su bazo es, de todo el cuerpo, lo que más potencia de sabor da al sofrito para hacer cualquier cazuela, arroz o estofado. El problema que tienen los hígados de rape es que, fritos, son tan buenos que existe el peligro de que, mientras hacemos el sofrito del arroz, no podamos resistir la tentación y nos los comamos uno tras otro, untados sobre una rebanada de pan tostado. No solo enriquecen los sofritos, sino también las picadas. No hay *suquet* de pescado o cazuela de sepia ahogada que no brille con la adición de una picada con frutos secos y ajo, pan e hígado de pescado frito.

¿Y la piel del pescado? ¡Oh! ¡Las cortezas de piel de bacalao! Si por la razón que sea (una razón fantástica sería hacer una brandada o unos buñuelos) necesitáis un lomo de bacalao pero no utilizáis la piel, cogedla entera, secadla bien con un trapo de algodón, la cortáis en tiras y las freís en aceite bien caliente. Observaréis cómo se rizan y, una vez bien doraditas, las pescáis, las salpimentáis y presumís de comer cortezas de bacalao delante de la familia.

La mención de honor os la llevaréis el día que descubráis el placer de chupetear la gelatina de una cabeza de rape entera asada. Cuando emprendáis ese camino, no podréis dar marcha atrás. No querréis. ¿Qué sentido tendría quedarse a vivir en un corralito pequeño habiendo descubierto la infinidad de posibilidades que ofrece la vida en libertad y teniendo la puerta abierta?



LA BUTIFARRA

> No puedo amarte si no te conozco. No puedo conocerte si no te amo.
>
> RAIMON PANIKKAR

Cerrad los ojos un momento y observad a Gran A'Tuin, la tortuga gigante que viaja serena a través del espacio sideral. ¡Sobre su caparazón se alzan cuatro elefantes, sus lomos sostienen la Tierra!

En el universo ficticio de la saga de novelas fantásticas de Terry Pratchett, el mundo es un disco plano que se sostiene sobre cuatro elefantes colocados en el caparazón de una tortuga marina de dimensiones extraordinarias que navega por el espacio sin rumbo aparente. Nadie sabe a dónde va ni de dónde viene, y a nadie parece importarle demasiado el objetivo del viaje. Lo que sí tiene a la comunidad científica muy preocupada es descubrir de qué sexo es, para adivinar qué pasará el día que se encuentre con un congénere y se aparee: si A'Tuin fuera hembra, el mundo sería aplastado y destruido durante la cópula.

Si Terry Pratchett hubiera sido catalán y hubiese escrito hoy sus libros, lo que llevaría la tortuga gigante sobre los elefantes no sería Mundodisco, sino una bandeja de butifarra con alubias.

En el grial de las alubias con butifarra está el mundo. El plato abraza todos los dilemas, todos los tiempos habidos y futuribles, y todas las posibilidades presentes. Nos interroga sobre la dicotomía de lo complicado y lo simple, la de lo fácil y lo difícil, la de la civilización y la barbarie, la del folklore y la ciencia, la de lo caro y lo barato, y la de

la carne y la legumbre.

El pasado y el presente

En Cataluña, hasta que coincidieron en el plato, antes de que a mediados del siglo XIX, con la industrialización, decidiéramos desde las ciudades que ya estábamos hartos de sopas, miserias y escudellas y las transportásemos a la sartén, alubias y longanizas se encontraban en la olla. Aunque, antes de en la olla, ya venían ambas de asomar la cabeza al mismo tiempo en noviembre, mes del año en que se recolectan las unas y se mata el cerdo que nos da las otras.

Ahora que noviembres y abriles son iguales gracias a invernaderos, neveras y calefacciones, que la naturaleza cíclica de la vida ha quedado escondida, velada, tras el espejismo perenne de los lineales de los supermercados, las alubias con butifarra aparecen como una receta más de entre tantas, sin más razón de ser que la de saciar y nutrir, que no es que sea poca cosa, sino que qué pena descartar el resto, sabiendo como sabemos que lo que nos hace humanos y nos diferencia de los animales es, aparte de la cocina, nuestra capacidad de explicar historias. Qué pena renunciar a esas historias, a hacernos preguntas, y limitarnos a tragar como estudiantes universitarios en un piso compartido o terneros amorrados a un saco de pienso, sin querer saber ni querer oír un poco más.

No podemos amar aquello que no conocemos, ni tampoco sabemos interesarnos por conocer lo que no percibimos como valioso, como digno de ser amado. Y no es que la cocina y las historias que la forman, la acompañan y la rodean necesiten que nosotros les demos valor: su valor es intrínseco. Los que perdemos valor al olvidarlas somos nosotros, que nos levantamos cada día más ignorantes que el anterior.

Esa ignorancia es peligrosa porque nos aísla, nos separa, como lo hacen algunas de las recetas de alubias que conocéis y de las que hablaremos dentro de un rato. Nos

hace creer falsamente que los problemas o las dificultades que afrontamos hoy son solo nuestras, nuevas y únicas. Esa mentira del tiempo lineal nos lleva a pensar que todo lo que tenemos delante es excepcional, no le ha pasado y no le pasa a nadie más en el mundo, y que todo lo que ha quedado atrás nunca volverá y que, por tanto, no puede servirnos ya de nada.

El invierno que viene no será el primero ni el último, eso lo saben bien quienes trabajan el campo con su calendario circular, y sin contar con el conocimiento acumulado por las generaciones anteriores a fuerza de bregar con un invierno tras otro, del invierno que tiene que llegar no nos sobrepondremos.

Lo que es fácil y lo que es difícil

Hacer una buena butifarra artesana es tan difícil como fácil es encontrar butifarras mediocres en los supermercados. Cada casa de campo y cada charcutero toman un montón de pequeñas decisiones cada vez que las hacen y, de acuerdo con ellas, forjan su carácter y su unicidad como elaboradores. Limpian y preparan tripas e intestinos, y deciden, según lo que ven, cuáles servirán para embutir longanizas, cuáles para hacer secallonas y cuáles para hacer butifarras o somallas. Eligen los cortes de carne que triturarán para llenarlas, según el coste que puedan permitirse que tengan y el precio que calculan que el cliente estará dispuesto a pagar. Deciden, por motivos similares, el porcentaje de grasa que incluirán, pero también teniendo en cuenta criterios gustativos de melosidad y suculencia. Finalmente, aliñarán la mezcla con vinagre, pimienta y especias, que, aparte de modular su sabor, servirán de conservante en caso de que la butifarra pueda acabar poniéndose a secar y transformándose en somalla.

Con la butifarra lista, ya solo queda contestar a la pregunta de hasta qué punto es fácil acompañarla de un plato de alubias. La respuesta, en el capítulo siguiente.

Civilización o barbarie

El debate sobre la civilización y la barbarie que se cuece en un plato con carne y legumbres entronca con el debate de lo caro y lo barato y con el de lo vegetal y lo animal, y nos llevará a hablar de la matanza del cerdo, empezando por el principio.

Todos los seres vivos, nosotros incluidos, necesitan respirar y conseguir los nutrientes y la energía imprescindibles para llevar a cabo las funciones básicas, crecer y reproducirse. Al fin y al cabo, en la vida, todos buscamos un poco lo mismo: un trozo de tierra, aire fresco y unas horitas de luz del sol. La diferencia entre un animal y un vegetal es la posibilidad de movimiento. Ese movimiento el animal lo necesita para ir a buscar plantas, que le hacen falta para alimentarse, de las que depende. Contrariamente a lo que pueda parecer, una planta es más autónoma que un animal.

Las plantas pueden fabricar sus propios nutrientes de manera independiente, son fantásticas. Ellas, también las alubias, se nutren a sí mismas, construyen, como factorías químicas, sus tejidos con elementos tan simples como el agua, los minerales y la luz del sol, mediante una receta de cocina muy antigua, muy antigua, de hace cerca de tres mil millones de años: la fotosíntesis.

Un animal, en cambio, no es capaz de sintetizar él solo a partir de su entorno los materiales para fabricar las moléculas complejas que lo forman, y necesita depredar el trabajo de otro. La capacidad de moverse lo habilita para ir a buscar plantas. Es encontrarse con una parte del trabajo hecho, la de la síntesis de los elementos primitivos, lo que le permite dedicarse a generar tejidos más complejos, como los entramados de proteínas que construyen sus músculos, su maquinaria propulsora. Esos mecanismos, como los de cualquier fábrica, necesitan combustible para poder funcionar, un combustible que además hay que almacenar y que tiene que estar disponible en el mismo músculo sin ocupar mucho espacio, y ser lo bastante ligero para no

entorpecer el movimiento.

Las plantas, que no necesitan ir de un lado a otro a buscar nada, construyen sus estructuras con hidratos de carbono, un tejido más bien rígido y leñoso, y almacenan energía en forma de almidón, que no pasa nada si pesa porque, total, no tienen que llevarlo a ninguna parte. El entrecot guarda energía en forma de grasa animal, que en una sola unidad de peso contiene el doble de calorías que un hidrato de carbono, y es menos macizo y más maleable, cosa que permite el movimiento. Todo está muy bien pensado y, tanto en el caso animal como en el vegetal, como distintas maneras de guardar energía que son, no dejan de ser, en el fondo, formas de hacer despensa.

La muerte en este tapiz no es ningún problema, sino más bien lo contrario: una parte imprescindible del proceso para que la vida siga existiendo en todas sus manifestaciones. El momento de la muerte es solo ese instante de no tiempo en el que un ser pasa de estar vivo a ser alimento para la vida de otro.

Más adelante, los humanos —los animales menos autónomos de todos— nos comeremos el corte de lomo o la butifarra de uno de estos animales, acompañados de cuatro alubias o una ensalada. Al final del camino, cuando muramos y se nos eleve a la misma categoría que los excrementos de los rebaños, se nos comerán las bacterias y los gusanos y nos transformarán en abono y nutrientes para el suelo, de donde lo sacarán las plantas para poder volver a empezar ese espectáculo que, como todo, es un ciclo. Un ciclo que, sin embargo, no tenemos que visualizar como un anillo que gira en una sola dirección, sino como un entramado, una red o una manta de ganchillo, que crece en todas direcciones y donde todo está interconectado: el calabacín puede ser alimento para el cerdo y, por tanto, el adoquín del camino que nos lleva del prado a la butifarra, pero el cerdo es alimento también del calabacín, ya que, sin sus excrementos y su cadáver descompuesto, el suelo dejaría de ser fértil al cabo de pocos años.

Nosotros, como humanos, no estamos en la cima de

ninguna pirámide ni de ninguna cadena, sino que estamos en el medio mismo de todo ese bullicio. Lo que hacemos es lo mismo que hacen el resto de los seres vivos, cada uno con su estrategia particular, que es intentar dar a nuestro cuerpo, como mecanismo, lo que necesita para funcionar y para poder cumplir con su objetivo de servir al bien común de seguir vivos como especie, en un entramado de millones de especies más a las cuales estamos íntimamente conectados.

Nuestra pequeña parte de ese gran proyecto colectivo que es la alimentación la hemos intentado hacer de muchas maneras a lo largo de la historia, algunas más sofisticadas que otras, algunas más o menos eficientes y sostenibles en el tiempo. La serie de técnicas y estratagemas que hemos ido diseñando para transformar la muerte en vida se guardan dentro del cajón de una disciplina que lleva por nombre *cocina*. Cocinar es, en su definición más sencilla y primigenia, la acción de preparar los alimentos para poder comerlos.

La matanza: lo que es caro y lo que es barato

Hace unos cien mil años que el hombre es cazador y mata a otros animales, actividad que comprende desde buscar caracoles hasta enfrentarse con una lanza a un cerdo salvaje. El premio en cuanto a la cantidad y calidad de nutrientes y grasas que el *Homo erectus* obtenía de la caza primitiva dependía en buena parte de los riesgos que estuviera dispuesto a asumir. Ese riesgo era el precio que pagaban nuestros antepasados por las proteínas cárnicas.

Más adelante, hace unos diez mil años, aprendimos a hacer de ganaderos para reducir un poco ese riesgo y abastecernos de carne domesticada estabulada de manera regular sin tener que jugarnos la vida tan drásticamente. Hacer de pastor no es más que guardar una despensa viva de carne en movimiento emulando lo que hacen los animales cuando se acerca el invierno, que acumulan reservas de grasa para poder hacer frente a los meses de

escasez.

En nuestra búsqueda de proteínas a lo largo de la historia, todo han sido sistemas y estrategias más o menos complejas para cumplir nuestra parte del trato en esa rueda de vida y muerte infinitas en la que ambas caras de la misma moneda están igualmente libres de juicio de valor y son imprescindibles. En ese contexto, el hombre ha sido siempre sujeto activo y responsable de la ejecución de las muertes, tanto vegetales como animales, destinadas a su alimentación. Sin excepción. Como ha sido y es responsable de la ejecución y el despliegue de su propia vida.

Es fácil ver que al *Homo erectus* con lanza de hace cincuenta mil años le resultaba más sencillo que a nosotros sentirse sujeto activo y responsable de la muerte de un jabalí, por su proximidad física con la acción. Existe la misma proximidad con la muerte literal y con la responsabilidad en la familia de la casa rural del siglo pasado que celebra en invierno la matanza del cerdo, un solo cerdo del cual vivirá toda la comunidad hasta el otoño siguiente, y una muerte que arriesga y pone sobre la mesa el trabajo y la inversión en curas y en el engorde del animal de todo un año.

Nosotros hoy pagamos unos 3,99 euros, lo que puede valer medio kilo de butifarras de cerdo en paquete de plástico en la caja del supermercado, y volvemos tranquilos a casa, con la ligereza del que cree que la carne aparece por generación espontánea en los envases de las estanterías.

Esa desconexión nuestra del hecho irrefutable de que el cerdo está muerto para que nosotros podamos comérnoslo nos dibuja un poco como los avestruces, que, ante el peligro o ante una situación de estrés, esconden la cabeza bajo tierra para no ver. Ese mirar hacia otro lado nos desvincula y nos encamina a desentendernos de cómo ha tenido lugar esa muerte y, en consecuencia, de cómo ha sido esa vida mientras nosotros hemos sido responsables de ella, como ganaderos y como verdugos.

Hay quien se escandaliza al ver las imágenes de una matanza del cerdo tradicional, pero no lo hace ante las

salvajadas que pueden llegar a guardar bajo el plástico los blísteres del supermercado, porque no las ve.

El dilema no es y no ha sido nunca ni la muerte ni nuestra condición de omnívoros. Ambos son hechos naturales incontestables, limpios de cualquier carga de valores éticos y morales. Pretender eliminar la muerte de la ecuación de la alimentación implicaría hacer una enmienda a la totalidad de las leyes de la biología y, de paso, a todo nuestro pasado como ganaderos, con el legado de sabiduría, lenguajes, estrategias de gestión y sostenibilidad, canciones, utensilios, vestimentas, oficios y rituales que incluye. En un escenario de tiempo cíclico, darle la espalda al pasado es dársela también al futuro.

El problema es y será siempre cómo tratamos la vida. Entre la infinidad de debates ricos, complejos y necesarios que urge tener en relación con nuestro modelo alimentario a la hora de decidir la estrategia de obtención de proteína que tengamos como especie, la dicotomía no puede ser entre el sí o el no a la carne, sino en hasta dónde estamos dispuestos a devaluar las condiciones de vida de todos los implicados en la cadena de producción de esa carne y en si el objetivo tiene que ser conseguirla a un precio lo bastante bajo para poder comerla todos los días. Eso incluye desde el animal hasta el vendedor, pasando por los trabajadores de todas las fases de producción y transformación, por los paisajes y los ecosistemas, por la soberanía y la dependencia territoriales.

Hemos hablado hace un rato, lo hemos visto con la escudella, de cómo a raíz del estallido de la industrialización en Cataluña y de fenómenos relacionados con ella como el movimiento literario de la Renaixença y el auge de las ciudades, pasamos de vivir a duras penas a base de la olla con legumbres, huesos y agua, y de matar al gallo solo dos veces al año, por Navidad y por la fiesta mayor, a no querer saber nada de coles ni de garbanzos y a llenar las cazuelas casi exclusivamente de proteína animal, de lo que son ejemplos la zarzuela o los fastuosos asados de pollo y pato embutidos de grasa, panceta curada y frutos secos que

aparecen en el siglo XIX. Hicimos girar la ruedecita de las revoluciones de nuestra alimentación de la proteína vegetal de las legumbres hacia la animal, y tal vez nos pasamos de frenada. El consumo desorbitado de carne de las familias de hoy en día es una anomalía histórica.

Me oiréis hablar a menudo de consumo de proximidad. Cuando hablo de pescado, lo hago del pescado de aquí cerca. Cuando explico cosas del cordero, lo hago del cordero de pastor del país. Hay quien me responde que comprar de proximidad es más caro. Mi respuesta es sencilla: las cosas valen lo que valen y siempre cuestan lo que cuestan. Es importante mirar de cara el hecho de que si nosotros no pagamos el precio justo y exacto que corresponde, es otro quien lo está pagando, en cualquiera de las formas que puede adoptar el verbo *pagar*.

Eso puede significar comprar menos carne a un precio más alto y comerla no tan a menudo. Es un problema ridículo en comparación con los aprietos del *Homo erectus* cazador, o de las familias de las casas de campo del siglo XIX, y un problema al cual nuestra tradición culinaria ya da solución. Ella, la tradición, es nuestro manual de supervivencia y la respuesta a cualquiera de los enigmas o dilemas de sostenibilidad que podamos tener hoy en día. La cocina es la respuesta a cómo sacar el máximo provecho de medio canal de cordero o de un envío de cinco kilos de carne de cerdo o ternera. La cocina es la vida que hay más allá de la carne a la plancha, más allá de la carne sola en el plato.

Comprar producto de proximidad es hacer mucho más pequeña la distancia entre nosotros y la muerte (¡y la vida!) de los animales y de las personas que los cuidan y cuidan de sí mismas como trabajadores y pequeños empresarios, que cuidan del ganado y de su calidad de vida, de la despensa viva que representan, del paisaje donde pastan y por donde desbrozan y diseminan abono y semillas; que cuidan de las redes de colaboración y trabajo compartido que tejen con quienes cultivan los vegetales que los alimentarán a ellos y a nosotros, con los pequeños

obradores que trabajarán las carnes, y con los comercios en los que nosotros podremos llenar nuestra despensa pequeña y doméstica.

Esa despensa nuestra es o debería ser un holograma, una radiografía precisa, del entorno rural más cercano y del tiempo que estemos aquí y ahora.

La butifarra será con alubias o no será.

Cocinar la butifarra

Cocinar una butifarra para acompañar unas alubias es tan sencillo como ponerla sobre unas parrillas en la brasa o en una sartén caliente al fuego con un chorro de aceite, dejarla hacerse un rato y darle la vuelta con unas pinzas para que se haga también por el otro. Los jugos tostaditos y la grasa que puedan quedar pegados a la sartén serán el punto de partida ideal para saltear en ella esas alubias que nos esperan aparte, recién cocidas.

En realidad, la única preocupación que tengo es que no me cometáis algún disparate como por ejemplo pinchar la butifarra o, aún peor, cortarla transversalmente. Haciendo eso la desnudamos de toda razón de ser y la convertimos en una especie de hamburguesa seca con el tropezón del pellejo, allí donde antes había habido un hatillo de carne picada protegido por un saquito de tripa que la acompañaba a cocinarse en su propio jugo.

Pasarla de cocción hasta dejarla seca podría considerarse otro tipo de sacrilegio, pero se acepta como mecanismo de autodefensa en caso de vernos atrapados en un restaurante o un bar que no nos inspiren confianza. En ese contexto se entendería perfectamente pedir la butifarra «muy hecha, por favor», como eufemismo de «mátelos a todos» (los gérmenes).

Finalmente, una manera sensacional de disfrutar de una buena butifarra es comerla cruda. Una criatura de siete años es, de hecho, el instrumento de medida más preciso para calcular la finura de este embutido: cuando compro butifarra y, al disponerme a cocinarla, me encuentro en la

nevera el paquete entreabierto y la butifarra roída por mi hija, no me cabe duda de que he comprado bien.

La *tupina*

Si se tiene que acabar el mundo, si nos tienen que cortar la luz, o si queramos disfrutar de los sabores y los aromas añadidos que aportan a los guisos las carnes en conserva, allí donde veamos una charcutería excelente o singular podemos comprar un poco más de butifarra de la cuenta y hacer con ella una *tupina*, que es una forma de carne en adobo típicamente catalana.

La *tupina* es una forma de conserva íntimamente ligada a la matanza del cerdo que servía para hacer durar los lomos, las costillas y las butifarras a lo largo del invierno. Su mecánica básica es la misma que la del *confit* francés y consiste en cocer la carne en sebo a temperatura muy suave y guardarla en botes herméticos cubierta de la misma grasa de la cocción.

A medida que pasa el tiempo, dentro de los botes, la conserva madura y gana en matices y sabores que no estaban en la carne original, de forma que hoy en día esta forma de adobo no es solo una técnica de conservación, sino una manera de dar una nueva dimensión a todos los platos con lomo, costilla o butifarra.

Para hacer *tupina* cogeremos las carnes que queramos conservar y las guardaremos en la nevera un par de días para que pierdan agua y queden más secas. En el caso del lomo y las costillas las salaremos para favorecer la deshidratación.

Pasado ese tiempo, pondremos las piezas de carne cortadas en trozos en una cazuela, preferentemente de barro, si tenemos, cubiertas con manteca y aceite a partes iguales. Encenderemos el fuego y lo confitaremos todo junto a temperatura muy suave un buen rato, hasta que la carne esté bien hecha por dentro. Apagaremos el fuego y dejaremos que el conjunto se enfríe sin tocarlo hasta llegar a temperatura ambiente. Recuperaremos los trozos de carne

y los colocaremos en los botes de conserva, que acabaremos de llenar con la grasa del confitado bien filtrada de impurezas hasta que la carne quede cubierta del todo.

Ahora ya podremos taparlos bien y conservarlos en un lugar seco, frío y oscuro. En la actualidad, es buena idea guardarlos en la nevera, aunque estemos en invierno. Los inviernos de hoy en día ya no son tan fríos como los de antes, y así nos aseguraremos de que la *tupina* no se nos estropee.

La carne de esta conserva nos servirá para acompañar unas buenas bandejas de alubias secas, y su grasa, como punto de partida espléndido de cualquier guiso o sofrito.

... CON ALUBIAS

Pepa y agua pa la seca.[1]

FARRUKO

Sin abandonar la senda de las proteínas, viraremos hacia el lado del plato en el que, acompañando a la butifarra, reposan las alubias. Ellas, como todas las legumbres, son especialmente ricas en proteínas gracias a su maravillosa simbiosis con las bacterias que viven en el suelo en el que arraigan. La planta de la judía enriquece la tierra en la que crece con nitrógeno que captura del aire, y las bacterias sacan buen provecho de ello y ofrecen proteínas a cambio. Por eso las legumbres, desde la época de los romanos, se han utilizado como cultivos de rotación, para abonar el campo entre plantaciones.

El trabajo en equipo es consustancial a la vida misma. Puede que por eso haya pocas cosas en la vida tan dolorosas como sentirse solo. Y no hablo de «estar» solo, de esa soledad amplia, nutritiva y buscada, sino del sentimiento de desamparo y el desconsuelo que acompaña a la sensación de abandono y desconexión, a la soledad no deseada. Hacerte sentir solo es una de las grandes habilidades de muchas recetas de cocina y, entre ellas, las que hablan de alubias destacan por hacerlo con especial pericia.

Las hay que dicen cosas como «cuece las alubias que habremos dejado en remojo la noche anterior» y se quedan tan anchas. Otras te avisan de que «en un par de horas deberían de estar a punto», pero no te dicen qué pasa si al cabo de cuatro siguen duras. Algunas recetas de alubias

guisadas empiezan con un sofrito o con un salteado de cosas buenas y lo rematan con un «añade las legumbres cocidas». Incluso las hay que te sueltan un «cuece las alubias siguiendo el método habitual», y ya te apañarás.

Son especialmente divertidas las que te dan la fórmula perfecta, con tiempos y cantidades precisos —y ríete de minucias como el mes del año en el que estemos y la variedad que tengamos entre manos—, o las que presumen de tener el truco definitivo que hará que tus alubias queden siempre perfectas, lo que es mentira porque «siempre», en el universo de la cocción de las legumbres, no existe. Quien dice que las alubias siempre le quedan buenas o bien miente o esconde una parte de la verdad, o bien se mueve en un umbral de autoexigencia similar al de esos que publican vídeos de rituales siniestros, mal llamados «recetas», con frankfurts y macarrones y *marshmallows* y kétchup, todo junto, y dicen «*Tasty*!».

Hay una tercera opción, y es que estemos delante de una persona muy sabia y sensible, capaz de leer el tiempo y a la alubia y de tomar, si hace falta, la decisión de no cocerla, porque aquí y ahora no saldrá bien. A esa persona siempre le salen bien, y no porque utilice una receta o un truco infalibles, sino porque no siempre las cuece. Sabe que ante ciertas circunstancias no hay nada que hacer. En esta categoría no estoy ni yo ni vuestras santas abuelas, que nos conocemos.

Todas ellas —nuestras abuelas— habían cocido legumbres hasta hartarse. Y todas ellas, a fuerza de repeticiones, sabían hacerlo. De las abuelas nos vienen las argucias que aplicamos ahora, pero no había ninguna a la que, de vez en cuando, las alubias no le quedasen duras o deshechas o pellejudas. Aquel día llegabas a su casa del colegio, abrías la puerta de golpe y porrazo, y, antes incluso de dejar la mochila en el suelo de cualquier manera, tu abuelo, raudo y veloz, te atrapaba con la mirada como un garfio y te hacía así con la cabeza, en dirección a la fuente de alubias con aceite puesta sobre el mantel, y ya lo entendías todo. A sentarte en tu sitio rápido, a callar y a

agachar la cabeza. No hay discusión sobre la actualidad política capaz de tensar y helar el ambiente en la mesa como lo hacen unas legumbres estropeadas. El rictus de labios fruncidos y puños cerrados de la abuela por las alubias pastosas no se le iba más que tras un día de estricto silencio.

Con las recetas y los trucos para cocer legumbres pasa lo mismo que con los ingenieros y los aviones del bando aliado en la Segunda Guerra Mundial: sufren un fenómeno conocido como «sesgo de supervivencia». Es un tipo de distorsión cognitiva que consiste en sacar conclusiones sobre algún tipo de proceso de selección a partir de los casos que lo han superado, sin tener en cuenta los que no lo han hecho. Me explico: resulta que en pleno conflicto bélico, pese a tener más recursos y tecnología disponibles y estar en clara superioridad numérica, la flota aérea aliada las pasaba canutas contra los sagaces pilotos alemanes de la Luftwaffe y sus brillantes ingenieros Heinkel, Tank y Messerschmitt. El Ministerio de Defensa de Estados Unidos, en vista del drama en el que se estaba convirtiendo el cielo europeo, encargó a su servicio de estadística militar un estudio para dilucidar cuáles eran los puntos débiles de los aviones, qué era lo que los hacía tan vulnerables al fuego alemán, y así decidir qué mejoras aplicarles.

Los astutos militares estadounidenses se pusieron a anotar en una gráfica los agujeros de bala que presentaban sus aviones al volver de la batalla. Al cabo de muy poco tuvieron una idea clara de cuáles eran las localizaciones en las que los aparatos recibían más impactos de fuego enemigo y, por lo tanto, una propuesta de qué áreas concretas era necesario blindar para no dificultar la maniobrabilidad de las naves en el aire ni tirar hierro así porque sí.

Antes de llevar la propuesta al despacho del alto comandante de las fuerzas aéreas, los militares le hicieron una visita a Abraham Wald, un prestigioso matemático y estadista húngaro de origen judío que en aquel momento vivía exiliado en Estados Unidos, para que les diera el visto

bueno como representante de la comunidad científica. El doctor Wald, lejos de avalar sus conclusiones, les dijo que habían interpretado los datos completamente al revés. Como solo habían analizado los aviones que habían vuelto del combate, los impactos que habían tenido en cuenta eran justo los que no habían impedido que las aeronaves siguieran funcionando. Las zonas de los aviones que había que reforzar con un blindaje eran precisamente las que habían salido ilesas en los aparatos supervivientes. El daño más letal de la artillería de los cazas alemanes era el que los militares estaban pasando por alto.

Curiosamente, Abraham Wald murió, años más tarde, en un accidente aéreo durante una gira de conferencias sobre la seguridad de los aviones.

Con las recetas para cocer alubias pasa lo mismo: los principales factores críticos que determinan si la cocción de las legumbres acabará en éxito o en desastre son, salvo por honrosas excepciones, precisamente los que por lo general no se explican. Y justo esos son los que explicaré yo.

La manera de cocer que leímos en aquella receta, y que hasta ayer funcionaba, de repente hoy no funciona y nos encontramos solos, desamparados y vulnerables, sin saber qué ha pasado ni a quién ir a pedir explicaciones. En los libros y en internet parece que todo el mundo tiene lo de cocer legumbres dominado y que cualquier truco es infalible. A las abuelas, sin tener ni estudios, les salían siempre buenas, nos engaña la memoria traviesa de la infancia. Así que la olla turbia de judías deshechas y descascarilladas que tenemos delante no puede ser más que la constatación física de nuestra ineptitud. La cocina no está hecha para nosotros. No valemos para esto. Con lo fácil que es comprarlas cocidas de bote en el supermercado y ahorrarse malos ratos.

No. No somos nosotros. Como pasaba con los televisores analógicos de hace treinta años, el problema no es tuyo, es de ellos.

Las alubias

Antes de transformarse en esas perlas calentitas de textura interior como de crema de mantequilla, untuosa, cubiertas por una membrana de piel fina casi imperceptible que se rompe entre los dientes cuando uno quiere y no antes, las alubias son semillas. De todos los tipos de simientes de todas las plantas que existen, las alubias lo son del grupo de las leguminosas, la familia más grande de plantas con flores tras las orquídeas y las margaritas.

¿Os acordáis del capítulo de las patatas fritas? Las semillas son la finalidad última y la culminación del ciclo vital de una planta, la posibilidad de futuro, el resultado de una vida entera de recopilación y transformación de agua, nitrógeno, minerales y luz del sol en nutrientes. Son minúsculas plantas embrionarias (¡vivas!) recubiertas de un surtido nutritivo grueso que las rodea como un edredón mientras reposan, dormidas en letargia, durante los periodos de sequía o de frío. Esa reserva de nutrientes alimentará a la nueva planta en sus primeros estadios de crecimiento, cuando los embriones, al detectar un entorno propicio para germinar, despierten.

El pequeño almacén que es una alubia contiene principalmente almidón y proteínas. Saber de qué se compone nos ayudará a entender por qué se comporta de la manera en que lo hace cuando le aplicamos calor y humedad, que es, en definitiva, lo que hacemos al cocerla.

¿Por qué cocemos las alubias?

¿Por qué nos dedicamos todos a cocer las alubias mucho rato y a nadie se le ocurre saltearlas con aceite en una sartén o hacerlas a la plancha?

Porque las legumbres secas, como todas las semillas, contienen solo un 10 por ciento de agua. Esconden una gran cantidad de nutrientes, pero son inaccesibles para nosotros, blindados como están dentro del cuerpo espeso, seco y duro de la alubia. Si los frutos secos, que también son semillas, se pueden comer crudos o ligeramente tostados es porque, donde las legumbres tienen un

conglomerado sólido de almidón, los frutos secos guardan aceite en estado líquido. No podremos acceder a todo lo que es valioso dentro de una alubia sin antes atravesar sus muros internos.

A alguien se le podría ocurrir cocerlas con calor seco, como el que nos daría, por ejemplo, un horno de convección de los que tienen ventilador, para conseguir desintegrar y desmenuzar esas paredes, de manera que las alubias pudieran aplastarse entre los dientes como pequeños terrones de barro seco de un margen. La respuesta a esta propuesta es la pirólisis, una reacción química que se da cuando se calienta materia orgánica en ausencia de oxígeno que transforma los azúcares y los aminoácidos de las alubias en compuestos pestilentes. En realidad, podríamos comernos esas alubias sin que nuestra salud corriera peligro, pero sería una pena pasar por ese suplicio cuando podemos limitarnos a cocerlas de otra manera y dejarlas suculentas. La solución simple y definitiva tiene forma de olla con agua, vehículo que llevará el oxígeno hasta el corazón de la legumbre.

Al entrar en contacto con la alubia, el agua disolverá los hidratos de carbono que refuerzan las paredes celulares que estructuran la semilla y las volverá permeables. Luego las atravesará y llegará al almidón que encapsulan, que de entrada es como cemento armado. Lo hidratará y lo transformará en un gel tembloroso. Finalmente, diluirá las proteínas y los nutrientes del corazón de la legumbre, haciendo que queden al alcance de nuestros enzimas digestivos. El agua tendrá que estar caliente, porque el almidón solo se gelifica en la franja de temperatura que va de los sesenta a los setenta grados.

El tiempo que tarden las alubias en ablandarse y cocerse es el tiempo que necesita esa agua para resolver el proceso anterior en todas y cada una de las capas de grueso que tenga la alubia, desde el perímetro exterior hasta el corazón.

Hay un último motivo de peso para decidir cocer las alubias antes de comerlas, y es desactivar sus defensas

naturales contra los depredadores, toda una serie de sustancias y compuestos tóxicos que en crudo podrían causarnos problemas serios, pero que se desactivan con las cocciones largas.

Cocer alubias es, por lo tanto, sinónimo de hervirlas.

¿Por qué las ponemos en remojo?

Las alubias no llegan desnudas a la cocción. Si las observáis, veréis que, como todas las legumbres, visten una especie de gabardina muy ajustada y sin fisuras, cremalleras ni botones. Esa capa exterior, esa piel, es la cubierta seminal, y la función que tiene es controlar rigurosamente el paso del agua de la tierra y del ambiente hacia el embrión y la reserva de provisiones, no vayan a pudrirse antes de germinar.

El único pequeño orificio por donde esta funda permite la entrada de agua está justo en el lugar donde el embrión se une a la vaina que lo mantiene adherido a la planta madre. En las judías del *ganxet*, por ejemplo, ese punto está en la curva, donde la alubia se encoge sobre sí misma, allí donde el embrión asoma la cabeza. Es por ese minúsculo agujero por donde una alubia absorbe el agua, sea de la lluvia o sea de la olla. Si quisiéramos cocer alubias secas y las pusiéramos directamente en agua hirviendo sin remojar, el calor llegaría al interior de la alubia mucho más deprisa que el agua, que solo podría entrar por ese orificio tan pequeño. Y ya hemos visto antes lo que pasa cuando la legumbre se cuece en seco. Además, nos encontraríamos con que las capas exteriores de la alubia se reblandecerían y se irían deshaciendo, mientras que el interior seguiría duro.

El remojo sirve para hidratar y reblandecer esa cubierta exterior, de manera que la acaba haciendo semipermeable. Sumergida en agua fría, la alubia se va hinchando hasta casi triplicar su volumen. Pese a seguir cruda, tras estar en remojo está lista para cocerse de forma más homogénea.

Observad las alubias cuando las tengáis en agua fría. Al

cabo de unos 30 minutos estarán bien arrugadas. Eso es porque el abrigo se ha ensanchado pero el interior aún no ha tenido tiempo de hacerlo. En ese momento, la gabardina, a las alubias, les va holgada. Con el paso de las horas, el cuerpo de la alubia consigue absorber el agua que el abrigo ahora deja pasar y gana unas tallas más para adaptarse a su nuevo traje.

Finalmente, esa cubierta seminal exterior tiene una segunda función, que es la de salvaguardar la integridad de la alubia y evitar que el contenido, al cocerse, se desprenda y se disuelva en el agua como un puré. Ese abrigo mantiene a la alubia con forma de alubia. No lo queremos rígido, pero tampoco lo queremos roto. Lo necesitamos húmedo y mínimamente elástico.

El agua, la sal y el bicarbonato

En esta lista también podríamos incluir cosas como el azúcar o los limones y los tomates no muy maduros.

Las características del entorno en el que está la alubia afectan a la capacidad que tiene de ablandarse y cocerse. Dentro de nuestra olla ese entorno es el agua, ya sea la de remojo o la de la cocción. Añadiendo ingredientes al agua incidiremos no solo en el sabor del guiso final, sino en la forma en que se transforman las legumbres.

Para esquivar explicaciones químicas complejas diremos simplemente que, en un entorno ácido, las verduras y las legumbres se mantienen firmes, mientras que en uno alcalino se ablandan, por cómo afecta el pH a la capacidad de romperse de las paredes celulares. Fijaos si no en el pisto: los mismos dados de verduras que, sumergidos en agua, quedarían deshechos en 15 minutos, se muestran aún enteros, dignos e identificables después de una hora cociéndose en salsa de tomate. Eso es porque el tomate es un ambiente ácido.

Nuestro objetivo es ablandar las legumbres. El bicarbonato es un ingrediente alcalino y por eso se acostumbra a añadir un poco al agua de remojo y a la de la

cocción. Con la cantidad de una cucharadita de café con leche por litro habrá suficiente. Aun así, el bicarbonato tiene la contrapartida de añadir una nota de sabor como de jabón a la alubia.

La sal también ayuda a ablandar, pero por motivos químicos diferentes de los del bicarbonato. Tenemos que imaginarla como un peón creativo que, por el puro placer de hacer sus propios enlaces químicos, se dedicara a sacar ladrillos de los muros de las verduras aquí y de allá, por decirlo de alguna manera. Eso, obviamente, las debilita. Como contrapartida, la sal dificulta la gelatinización del almidón, cosa que puede hacer que, al final, las alubias, más que cremosas y mantecosas, queden harinosas.

Si he mencionado el limón y los tomates verdes es porque hemos hablado de cómo los ambientes ácidos ayudan a las verduras y a las legumbres a no ablandarse. Eso puede sernos útil saberlo cuando, en lugar de cocer alubias, lo que queramos es recalentar unas pocas que ya estén cocidas sin que se rompan y se deshagan más, que ya las teníamos en su punto. Añadiendo medio limón o un tomate verde cortado por la mitad al recipiente donde las queremos regenerar, acidificamos el entorno y ayudamos a mantenerlas enteras.

En cuanto al azúcar, como la sal, también podemos imaginarlo como un albañil, con la diferencia de que, en lugar de sacar ladrillos de las paredes, a este trabajador lo que le gusta es utilizar la espátula aquí y allá para tapar agujeros con masilla. Si el azúcar del que hablamos forma parte de una melaza, estaremos ante un obrero especialmente eficiente gracias al calcio. No se me ocurre en qué situación a alguien podría apetecerle comerse unas alubias recalentadas dulces, pero ahora entiendo mejor por qué las latas de alubias guisadas en conserva de los supermercados llevan grandes cantidades de azúcar.

Del agua, que es nuestro punto de partida, aún no hemos hablado.

Hemos visto que añadiéndole cosas al agua podemos hacerla más o menos apta para ablandar legumbres. Hay

aguas del grifo que por su composición química pueden complicarnos mucho el trabajo de hacer la comida o incluso llegar a impedirlo del todo. No hay nada que hacer ante un agua demasiado rica en magnesio y calcio, lo que llamaríamos un agua dura. Si es vuestro caso, podéis utilizar un sistema de filtrado o bien comprar agua envasada, fijándoos en que sea de mineralización débil.

La temperatura y la cuchara

Al cocer las alubias tenemos que estar atentos a controlar la temperatura y a no utilizar una cuchara ni ningún otro utensilio para removerlas. El motivo es el mismo: evitar al máximo los movimientos bruscos que puedan romper las cubiertas seminales.

Tenemos que mantener el fuego siempre al mínimo posible, para que el proceso de cocción se produzca muy poco a poco, con toda la suavidad del mundo, y dar tiempo a las alubias a hacer todo lo que hemos explicado que tienen que hacer, prestando atención a que el borboteo de un hervor no las haga chocar unas con otras.

Una argucia que se dice muchas veces que hay que hacer con las alubias cuando hierven es asustarlas. Consiste en añadir de vez en cuando un vaso de agua fría a la olla para hacer bajar la temperatura de golpe. Eso nos ayuda a evitar ese hervor alegre y peligroso y, a la vez, permite otro asunto de lo más curioso. ¿Os habéis fijado alguna vez en que el agua de cocer las alubias, pese a no habérsele añadido ningún ingrediente ni polvillo mágico, acaba siempre untuosa y texturizada, como si tuviera gelatina?

Este fenómeno tiene dos causas principales. La primera es la capacidad que tienen las legumbres de concentrar el medio en el que están sumergidas: al absorber la enorme cantidad de agua que incorporan, su entorno la pierde y se concentra como lo haría un jugo en el fuego por el proceso de evaporación. Eso lo espesa. La segunda causa, reforzada por el hábito de asustar a las alubias, es esa parte de almidón y proteínas que, una vez disueltas por el agua en el

centro de la legumbre, se escapan al exterior y se diluyen en el agua de cocción, y de ese modo la gelifican.

La olla de las alubias debe ser siempre un mar en calma.

La manera

Llegados a este punto, ya hemos entendido que las alubias necesitan un reposo en remojo previo a la cocción, y que esta debe hacerse partiendo de agua fría y a temperatura muy suave.

Según cómo sea el agua que nos llega al grifo de casa, y según cómo sea de seca la alubia que tenemos entre manos —más grande o más pequeña, más dura o más blanda, más joven o más vieja, si hace más o menos tiempo que la recogieron—, el tiempo de remojo y el de cocción se alargarán más o menos. En el peor de los escenarios, en este contexto, todo debería poder arreglarse simplemente dejando que se hagan un rato más.

Hemos visto que, además, tenemos herramientas y trucos para intentar ayudar a esas alubias a llegar a la textura que buscamos que tengan.

Añadiré un par de apuntes más. El primero es que las alubias se cuecen siempre destapadas. Haciéndolo así facilitaremos dos cosas: la retirada de la espuma que aparece en el primer hervor, que si está en contacto con el aire se seca y se atrapa más fácilmente, y que el agua pierda fácilmente una parte de calor por el contacto con el aire, de manera que se mantendrá siempre a punto de hervir, pero no llegará a hacerlo nunca del todo. Lo que buscamos es un escenario en el que solo haya una alubia danzando tímidamente en la superficie de la olla.

El segundo apunte es que la olla de las alubias no necesita que la estéis mirando fijamente todo el rato que tarden en cocerse. Cocer alubias es una cosa que, una vez pasada la fase inicial de espumar y controlar la potencia del fuego, os permite hacer todas esas otras cosas que tenéis que hacer y que normalmente ponéis como excusa para no

cocinar. Así que, venga, a cocer alubias.

Ya podemos decir, pues, alto y fuerte, y sin que la voz nos tiemble, que sabemos cocer alubias, porque así es como se cuecen. Y aun así, pese a habernos licenciado en la academia de vuelo con matrícula, las ametralladoras pesadas de la Luftwaffe tarde o temprano nos abatirán irremediablemente. ¿Cómo es posible?

Los motores, la cola y la cabina del piloto

Da igual la variedad de alubia que hayamos elegido, el precio que hayamos pagado por ella y los sellos de calidad que lleve el embalaje: si durante el cultivo ha sufrido por la sequía, su cubierta exterior se habrá endurecido e impermeabilizado de tal manera que será prácticamente imposible que se ablande, sin importar los kilos de bicarbonato que estemos dispuestos a tragarnos en el proceso.

El otro caso es el de la alubia que ha crecido en condiciones óptimas y que al recolectarse está en un estado perfectamente normal, pero que, después, al ser almacenada, pasa meses en condiciones de calor y humedad. En esa legumbre, una serie de cambios químicos acaban recubriendo los pequeños gránulos de almidón que tiene en el interior con capuchas impermeables que hacen físicamente imposible que se ablande por ningún medio. (Aclaro que cuando hablo de almacenamiento me refiero tanto a las condiciones en las que las guarda el productor, como a las de los centros de distribución, a los estantes y los palés de los supermercados, y a nuestros armarios y despensas de casa.)

Esos cambios en las alubias no son perceptibles a simple vista y no hay nada que podamos hacer para salvarlas. Una alubia de la temporada pasada, por ejemplo, que por ser vieja ha ido perdiendo agua a lo largo de los meses, pero que en origen era buena y se ha guardado como Dios manda, puede acabar dando un plato de alubias con butifarra poco óptimo, pero medianamente bueno, a

fuerza de añadirle horas de cocción y echarle paciencia. Una alubia nueva, que como se acaba de recolectar está más fresca e hidratada y en teoría necesitará poco tiempo para ablandarse, pero que ha sufrido por la sequía, quedará dura como un perdigón toda ella, o dura por el centro y rota y pastosa por fuera. Un desastre absoluto.

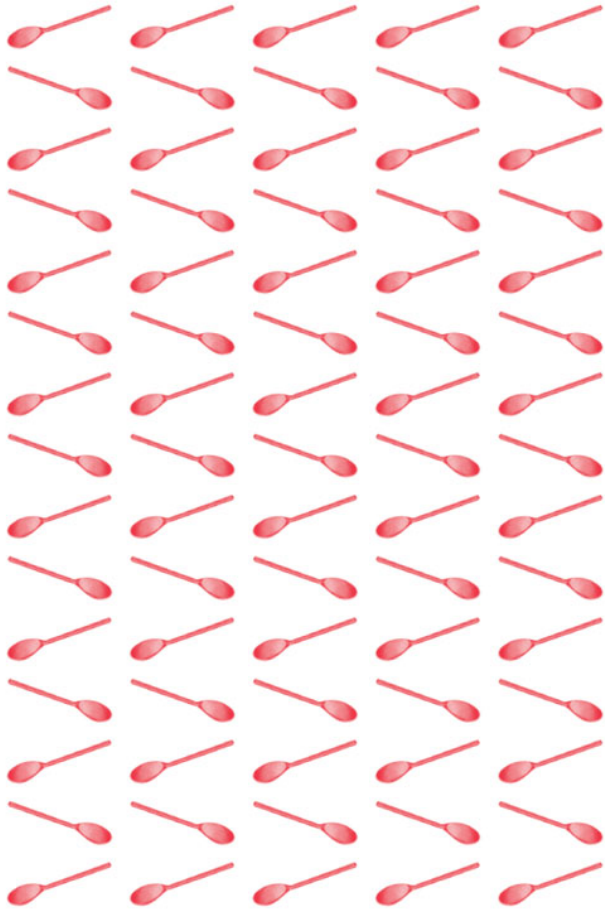
Lo que para la Alemania nazi fueron los meses de enero y febrero en Stalingrado (una derrota absoluta que marcó un punto de inflexión en el transcurso de la guerra) para nosotros serán julio y agosto, meses de calor y tal vez de humedad, que hacen del verano la peor de las temporadas para comer legumbres.

El blindaje

Las alubias se compran en noviembre, que es cuando se recolectan, directamente al productor, dentro de un saco, y se guardan así, relativamente tiernas y jóvenes, en ese mismo saco o en otro recipiente, en el congelador. De esa manera evitamos hacerles pasar un pequeño verano involuntario dentro de alguno de nuestros armarios, y mantenemos su condición de frescura el máximo tiempo posible. Así, de paso, las mantendremos a salvo también de gusanos, pequeñas mariposas y hongos.

Las alubias se compran una vez o dos al año, en uno de esos viajes para hacer turismo interior en los que se pasa por una u otra cooperativa agraria. Se llevan a casa de cinco en cinco kilos y se van sacando a puñaditos del congelador para cocer unas pocas hoy y otras pocas la semana que viene, aliñadas con su propio caldo de cocción gelificado, que es la mejor salsa que se les puede poner, y un chorro generoso de aceite de oliva del bueno.

Comprar legumbres secas en el supermercado es de kamikazes.



La escalivada

La gente que sabe disfrutar de la vida me inspira un profundo respeto. Por eso me gusta tanto Rocío Jurado. Cuentan que, en aquella época divina que va de finales de los cincuenta hasta los setenta del siglo pasado, cuando la Costa Brava era la joya de la corona de Hollywood y vibraba de estrellas con turbantes y pamelas que iban allí a rodar películas, escribir libros o veranear, a ella, en los chiringuitos[1] a la orilla del mar donde comían los famosos, le gustaba pedir escalivada.

En los establecimientos situados junto a la playa donde el producto rey eran el pescado y el marisco frescos, y la forma de cocción por excelencia era la brasa, donde Truman Capote pedía *suquets* de rape, Kirk Douglas apuraba rodaballos y Elizabeth Taylor chupaba gambas, Rocío Jurado disfrutaba de los pimientos, las cebollas y las berenjenas hechas al fuego. Hay que ser muy sabio para saber diferenciar el valor del precio, con lo fácil que es engendrar desastres allí donde el dinero se junta con el mal gusto o la ignorancia.

He conocido, a lo largo de los años, a muchas señoras ricas tristes que no tenían ni idea de las cosas importantes de la vida. Por alguna extraña razón, o quizá porque mis tías son extremadamente simpáticas, en mi casa siempre ha habido mucha relación tanto con personas del mundo de la farándula como con mujeres de maridos solventes que, aburridas, montan fiestas y cenas y noches temáticas con vestuarios y biombos comprados para la ocasión, y música de Annie Lennox y de Mecano.

De manera cíclica, cada tres o cuatro años, una de esas mujeres decidía invertir el dinero de su marido, del despido

improcedente de turno o de la herencia familiar en emprender un negocio en el ramo de la gastronomía. Algo como un cáterin, un taller de producción de la receta familiar de pastelillos de queso o un establecimiento de platos preparados, como respondiendo a una especie de llamada interna que debe de despertar la crisis de los cincuenta. Ebrias de halagos tras tantos banquetes triunfales como anfitrionas, ilusionadas con su nuevo proyecto empresarial en un sector con el que hasta entonces no habían tenido nunca ninguna relación, mis tías me las iban enviado allí donde yo estuviera en aquel momento para que me reuniera o quedara para tomar un té con ellas y les diera algún consejo.

Con reuniones de este tipo qué haces. Nacen muertas desde un principio, porque ninguna de las personas que está allí quiere estar allí, pero quien tiene tías, o amigas que son como tías, sabe lo persistentes que pueden llegar a ser. Obviamente, en lugar de arrancar de un tirón el esparadrapo de la ilusión para dejar al descubierto la cruda realidad de lo absurdo de la iniciativa, yo optaba por sonreír, mentir y suspirar un «Dios da pan a quien no tiene dientes». Al fin y al cabo, siempre es bueno que el dinero cambie de manos y circule en lugar de estancarse; a los albañiles y a los negocios de reformas este último par de décadas les ha ido muy bien. ¡Anda que no se han lanzado por el desagüe millones de dólares en proyectos de empresas fruto del capricho!

Todas aquellas señoras tenían en común los fulares y las pulseras anchas de resina, el hecho de no haber trabajado prácticamente nunca, o de haberlo hecho sin necesitarlo de verdad —que es un poco lo mismo—, y el mal vicio de creer que la escalivada hecha al microondas queda buenísima. Todas acababan perdiendo lo que habían invertido en menos de dos años, a veces también al marido, y salían de allí sin haber aprendido nada de la experiencia. Ni a hacer escalivada.

Un hombre sabio me dijo una vez que es casi imposible encontrar a alguien nacido después de la guerra que cocine

bien sin ser cocinero profesional, y a regañadientes tuve que darle la razón. Si esta afirmación os sorprende u os incomoda, pensad por un momento en las cenas de Nochevieja o en las comidas en casa de los suegros: mesas sometidas al mantra sempiterno de los encabezamientos de recetas de blogs, de magacines gastronómicos, de revistas de cocina o de programas de televisión: el «sorprende a tus invitados de manera fácil y rápida» hecho dogma.

Por esa manía de ofrecer cosas modernas y sorprendentes, esas mesas, pobres, siempre están llenas de elaboraciones estrafalarias innecesariamente complicadas, ingredientes que eran exóticos hace veinte años pero que hoy ya no lo son, sucedáneos aparentes, novedades de la estantería *gourmet* del supermercado y patés de composición anodina que no saben a lo que según la etiqueta deberían saber untados sobre tostaditas que en algún momento fueron crujientes pero que al cabo de 20 minutos ya están reblandecidas. Un *horror vacui* surrealista que se remata acabando de cubrir las zonas de la mesa donde el mantel aún es visible con boles de cosas en conserva que un día trajimos como *souvenir* de un viaje o que estaban en botes abiertos en la nevera desde no se sabe cuándo, y que ponemos para picotear aquí y allá, tapando agujeros para completar el cuadro. Que haya mucho, que sea aparente y que quede moderno.

Después de los entrantes llega el momento en el que nos hemos dejado los billetes: el pescado al horno seco —que tiene muchos números de haber sido una merluza o un rape fresquísimos—, el marisco pasado de cocción y los filetes de ternera de primera marcados desde hace rato y recalentados al horno. Todo para huir como de la peste de una cazuela de buen asado, de una caldereta, de un cordero rebozado, de una fuente de pescadito frito o de una bandeja abundante de escalivada con buen aceite y patatas asadas.

Me pregunto cada vez más si hay algo relevante en la vida que se aprenda de verdad si no es a la fuerza, y si hay alguna virtud que no nazca de la necesidad. No sé si se puede cocinar bien sin vivir (o haber vivido) con hambre,

ya sea en el sentido literal o en el figurado, con algún tipo de deseo siempre latente, nunca satisfecho del todo, del mismo modo y por los mismos motivos que hay quien defiende que no se puede ser un buen poeta o compositor si no es a la fuerza, sin un alma atormentada y la consiguiente necesidad de huir o exorcizar este agrio instante presente de algún modo.

Lo que sí que es cierto es que la incomodidad es nuestro principal motor de movimiento. Cuando uno está a gusto en algún sitio o en alguna circunstancia no tiene mucho sentido querer marcharse. Como herederos que somos de ese cerebro reptiliano ligeramente evolucionado, estamos programados para no movernos si no es que notamos que quedarnos quietos es más peligroso para la supervivencia que afrontar lo desconocido y sus riesgos. Encarar la posibilidad de una intoxicación mortal por una seta misteriosa o plantarle cara al jabalí con una lanza y cuatro piedras solo tiene sentido cuando la alternativa es una muerte segura por inanición.

La pereza es nuestra habilidad evolutiva estrella. Nuestro cerebro primitivo se pasa los días contando si las calorías y el esfuerzo que deberíamos invertir en llevar a cabo la actividad que nos ronda por la cabeza son más o menos que las que obtendríamos como premio en el caso de triunfar, y el gran problema que tenemos hoy en día es que, en lugar de vivir veinticinco años como nuestros ancestros, vivimos ochenta, y no sabemos qué hacer con todo ese tiempo extra.

Nos aburrimos. Nos dejamos guiar por esa herramienta programada para hacernos sobrevivir a cualquier precio y por sus inercias evolutivas, y puede pasar, como pasa, que nos veamos viviendo ochenta años con ganas de morirnos, o teniendo que sentarnos ante banquetes anodinos año tras año tras año. Ochenta años de tedio y con la necesidad de entretenernos de alguna manera, que, si no, esto no hay quien lo aguante.

Y es curioso, porque la cocina da pereza por todo lo que elucubramos e inventamos dentro de nuestra cabeza

que supone antes de ponernos a ello, como si nos faltara tiempo, cuando la realidad es que tiempo nos sobra, y que la buena cocina no requiere tanto de nuestro tiempo como del suyo propio. Gran parte de los procesos se dan solos, sin nuestra intervención. Fregar el mármol lleva poco más de cinco minutos.

La escalivada

La escalivada se hace al fuego, untando con aceite pimientos y berenjenas de primera y colocándolos sobre las brasas de la barbacoa o de la chimenea, si tenemos, o apoyándolos sobre los fogones encendidos, directamente sobre la llama. Tal como vienen y sin envolver. Se les va dando vueltas con unas pinzas a medida que la piel se vaya ennegreciendo, sin fijarse en si la chapa de la encimera se pringa o se ensucia.

Preguntémonos a qué queremos dedicar nuestros ochenta años de vida, y si nos vale la pena pasarlos comiendo escalivada recocida, con esos pimientos de textura como de beso de lengua mortecina y esas berenjenas aguadas, por no dedicar de vez en cuando diez minutos a pasar un estropajo por la cocina.

Hagámonos esa pregunta y reflexionemos sobre si es verdad que la cocina es difícil y lleva trabajo, o si no es solo que nos da pereza y que no lo hemos ni probado. Valoremos si queremos mirar la vida desde el sofá o nos aventuramos a dejar que nos ensucie, nos atraviese y nos derribe como una ola, para quedarnos desorientados masticando arena y escupiendo agua, riendo a cuatro patas y tosiendo felices.

El estofado de carne de caza

La carne

El periodo de celo del jabalí va de noviembre a enero. El mío abarca lo que dura la temporada en que se cocina su carne. Cada miércoles por la mañana, los meses que van de septiembre a marzo, que es cuando se levanta la veda y se permite la caza, me encuentro un jabalí desnudo esperándome en la cámara frigorífica del restaurante.

Ha sido abatido de madrugada por los cazadores del pueblo, lo han desollado y eviscerado, y ha pasado los correspondientes controles veterinarios y sanitarios que certifican que la carne está libre de enfermedades y parásitos, y es apta para el consumo humano. Ahora el cuerpo reposa goteando sobre un barreño enorme: me espera. Es posible que los dos nos hayamos cruzado alguna noche en la carretera, yo en coche y con las largas, él en el margen escarbando troncos u olfateando hembras.

Suelto el gancho que lo mantiene colgado del techo de la cámara y dejo que caiga sobre el balde. Lo arrastro por un asa hasta la cocina y lo dejo aparcado a los pies del fregadero, al lado de la mesa de cortar, delante de la ventana por donde entra luz natural. Me incorporo y me ajusto de nuevo el delantal.

En este punto y por un momento, de pie uno al lado del otro, miramos su cadáver, que descansa en el gran barreño, dividido en cuatro partes. Me pregunta qué voy a hacer con él, desapasionadamente, con el aire de quien lleva un palillo en la boca en lugar de dos colmillos hipertrofiados. De pie es más alto que yo. Ya ves, morirse es

una de las cosas de la vida y, cuando uno ya está muerto, todo es liviano.

Mi trabajo es tocarlo, despiezarlo, cortarlo y cocinarlo. Mi privilegio es palparle la carne por debajo de la piel. Examinando y oliendo esta carne puedo adivinar muchas cosas de cómo ha vivido. Puedo saber de qué se alimentaba y si tenía comida en abundancia; puedo saber cómo estaba de salud; si sentía dolor o no; le observo tumores, quistes, lesiones y viejas heridas curadas; adivino si es joven o viejo, si es macho o hembra y en qué momento de su vida sexual y su ciclo hormonal se encontraba al morir. Puedo saber si tuvo miedo o no en ese instante.

Eso, por cierto, tiene muy poco de esotérico. Tras morir, las células de cualquier animal, incluidas las nuestras, siguen vivas durante un tiempo, consumiendo energía. En el proceso generan ácido láctico como residuo, que se acumula en los músculos y los acidifica para retrasar la acción de las bacterias, cosa que humedece y ablanda la carne. Si el animal ha tenido miedo y ha sufrido estrés antes de morir, la activación de sus sistemas de alarma, que lo preparan para atacar o huir, provoca una descarga de hormonas en su flujo sanguíneo que activa ese consumo de energía extra mucho antes del momento de la muerte. Cuando eso pasa, cuando ese momento llega, ya no queda glucógeno en el músculo para ser consumido por las células y no se puede generar ácido láctico.

El resultado del sufrimiento del animal es una carne oscura, dura y seca que se estropea con más rapidez y que puede llegar a no ser apta para el consumo humano. Si vais a la montaña oiréis decir a los campesinos que las liebres que dan la mejor liebre *à la royale* son las atropelladas por sorpresa, y tienen razón.

Cojo uno de los muslos del animal y lo subo a la mesa de cortar. Siempre empiezo por ahí. El muslo siempre ha sido mi parte favorita. Con dos manos sostengo la nalga y no la abarco toda. La miro y la veo pesada, musculada y dura, como me imagino que debe de ser en las mismas circunstancias la de un hombre moreno, fornido y fibrado, y

noto el olor intensísimo de sangre y sotobosque, de bellotas, encina y hierro. Me acerco un momento y cierro los ojos. Luego me aparto, me despejo y me pongo manos a la obra.

Con un cuchillo largo y delgado retiro la membrana translúcida que cubre y mantiene bien apretado el haz de músculos que forman el muslo y los dejo al descubierto, rojos y húmedos. Con la mano los distingo, los cojo uno a uno y los recorro de lado a lado hasta donde se adhieren a la articulación, separándolos unos de otros con la ayuda de la hoja afilada. Tratando de cortar solo tendones, la nalga acaba quedando desplegada y abierta como las alas de una mariposa. Aparece el hueso blanco y limpio en el centro, que retiro y guardo. Con la otra pierna hago exactamente lo mismo que he hecho con esta.

Tengo ante mí una manta de carne de muslo en la que querría meter la nariz para buscar trufas (ese olor a bosque) y hacerme después con ella un abrigo, como esos de las señoras elegantes hechos de visión, y pasear por el pueblo altiva y con la cara ensangrentada.

Me aguanto las ganas.

Acabados los cuartos posteriores, emprendo la parte superior del cuerpo. Empiezo por separar los hombros del tórax, una operación tan sencilla como levantar al animal por la muñeca y pasar el cuchillo por la axila. Lo hago con decisión para no hacerle cosquillas, una vez para el cuarto derecho y una vez para el izquierdo.

Los huesos del brazo y el antebrazo los guardo en el mismo sitio donde he reservado los de las piernas, una vez desnudados de carne. El truco es mantener la hoja del cuchillo siempre pegada al hueso, no tiene más. Primero recorro el plano de la escápula, después bajo hacia el codo y acabo en la muñeca.

Hechos los dos brazos, me queda la jaula, la caja torácica, que es todo juego de huesos.

Separo los lomos y los filetes de la columna vertebral, que serán más o menos enteros según con qué pericia se haya partido el cuerpo al dividirlo en dos canales. Lo hago recorriéndolos con el cuchillo contra las vértebras, con el

mismo cuidado que hemos estado teniendo hasta ahora, y los reservo.

Quedan intactos solo los dos costillares, como xilófonos. Los levanto, primero uno y, al acabar, el otro, erguidos como una pantalla ante mí, y con el cuchillo voy haciendo cortes de arriba abajo para separar las costillas una a una, de manera que vayan cayendo y queden medio suspendidas, unidas aún al espinazo por un extremo. Para acabar de separarlas del todo, presiono la columna contra la mesa con una mano y agarro fuerte la costilla con la otra. La disloco con un juego de muñeca y basta con un pequeño corte en el nacimiento para que quede suelta. Lo hago con todas.

Si me hubiera hecho el abrigo de carne de muslo, con las costillas, largas y arqueadas, me fabricaría una especie de coraza. Me las cosería a la espalda de manera que, de cara, pareciesen las patas de una araña.

Ese será mi traje si un día tengo que alzarme y ser reina entre los salvajes.

No es la carne lo que me subleva. Soy totalmente incapaz de sentir cualquier tipo de deseo sincero al pasar por los pasillos del supermercado, llenos de bandejas de filetes de pollo, entrecots de ternera o espalditas de conejo perfectamente precintadas y bien ordenadas. No es la carne, no, lo que me despierta esta hambre honda que no es solo de estómago, lo que transforma los movimientos de mis manos empuñando el cuchillo en una especie de ritual atávico. Es, creo, la proximidad de la muerte, que no es más que la proximidad de la vida, lo fácil que me resulta sentir ese muslo trotando y en movimiento. Es sentirme en el umbral de la puerta entre esos dos mundos, el de la vida y el de la muerte, que el cerdo salvaje ha cruzado hace apenas unas horas y que un día yo también cruzaré, de manera seguramente menos libre y más domesticada. Es esa salvajez lo que anhelo, lo que enciende mi hambre. La llamada de lo que es salvaje solo puede venir de lo que es salvaje.

Hace más de cien mil años que los humanos cazamos.

Lo corroboran las pinturas en las paredes de las cuevas antiguas. Hace solo nueve mil —lo que en comparación son cuatro días—, en cambio, que somos pastores y que nuestra dieta puede contar con una dosis regular de carne domesticada. La caza es nuestro estado primigenio; la ganadería podríamos decir que es la nueva tendencia del momento.

Entro poco a poco, y palpando como un mimo, al zarzal del debate sobre la pertinencia o no de la actividad de la caza en este país, como creo que hay que entrar en cualquier conversación en la que se trate un tema complejo, con posiciones polarizadas y cargas elevadas de emotividad. Entro, de todas formas, sabiendo muy bien cómo saldré: con plena disposición a cocinar todo lo que se haya matado, porque creo firmemente que la cocina es una disciplina con vocación de servicio y cuyo sentido es cerrar círculos virtuosos, hacer útil lo que podría estropearse y servir al bien mayor de nutrir.

El viaje que va desde el animal salvaje hasta la cazuela del estofado de jabalí nos lleva por campos de cultivo destrozados por manadas de decenas de cerdos salvajes, lo que hace unas cuantas décadas no pasaba. Unos campos que no son únicamente el paisaje bonito que vemos los turistas por la ventana del coche al salir de la urbe, no solo el fondo ideal para nuestros selfis de Instagram, ni el espacio de recreo donde salir a tomar el aire los de ciudad cuando tenemos un par de días de fiesta. Esos campos son la forma de vida, el trabajo, el sustento de muchas familias trabajadoras del país. La cosa es tan seria como vivir de un taller de carpintería y que una vez al mes pase un desconocido y le prenda fuego.

El jabalí tiene hoy en día consideración de plaga. A esa categoría ha llegado tras años de abandono de las tierras de cultivo, de proliferación descontrolada de zonas de sotobosque, de la progresiva facilitación del acceso a desperdicios urbanos y del cruce entre los cerdos salvajes y los cerdos vietnamitas domésticos que un día fueron mascotas de ciudad y que, al hacerse grandes e incómodos,

algunos abandonaron en el bosque. El conjunto dibuja un escenario donde el jabalí encuentra alimento en abundancia y cada temporada puede iniciar el proceso reproductivo más temprano (una hembra está preparada para reproducirse a partir de los treinta y cinco kilos, un peso que antes, en la naturaleza, tardaba unos dieciocho meses en alcanzar, y ahora consigue en cuatro). En el panorama actual, las hembras llegan a tener hasta siete crías en cada camada, cuando antes de la hibridación tenían solo una o dos, y la mayoría de esas crías sobreviven gracias a la ausencia de depredadores naturales.

Ante esas circunstancias, soy del parecer de que nos podemos comer el problema y de que, si lo cocinamos con gusto, podemos disfrutar de la solución por partida doble. A la vez, me desconcierta el hecho de que un animal tan precioso y difícil de encontrar como el zorro, por ejemplo, siga hoy en día catalogado como especie cinegética, es decir, susceptible de ser cazada; él, al que se le daría tan bien rechupetear los diminutos huesos de los cerditos de lomo rayado. Tampoco entiendo cómo puede concebirse la caza como deporte o actividad de ocio, cuando de lo que hablamos es de llevar un arma de fuego al hombro y tener licencia para utilizarla.

La ley que regula hoy la caza en España data del año 1970. Ya es hora de ponerla al día y de profesionalizar y regular el sector, de hacerlo útil allí donde es necesario, de exorcizarlo de malas praxis, de poner punto final a los aullidos del perro que tengo a veinte metros de casa y que no sale de la jaula de dos por dos más que cuatro días al año, cuando a su dueño le apetece salir a cazar faisanes.

La caza como concepto cerrado y limitado no existe; es una conversación incómoda, amplia y compleja en sí misma. Y que hay que abordar.

Siempre le he tenido más miedo a la domesticación y la indignidad que a la muerte en sí: yo, cuando sea mayor, quiero ser dos palmos más alta, dos tonos más oscura y bailar de noche a la luz de la luna, vestida de carne de bestia.

Preparar la carne

A lo tonto, ya hemos aprendido a deshuesar un animal grande.

El procedimiento anterior se aplica a presas distintas al jabalí, como pueden ser el corzo, el gamo, el ciervo, el sarrio o el muflón. En todos los casos obtendremos como resultado tres cosas: un montón de carne por un lado, una bandeja de huesos por otra y un cubo de restos con tendones, membranas duras que cubren los músculos, pequeños trozos de carne estropeados por la entrada y la salida de la bala, nódulos linfáticos, algún coágulo de sangre y quizá la capa más externa de la grasa del animal, que a veces no es tan limpia como el interior y que conviene retirar.

Con todo, la presencia de grasa en un animal de caza es un fenómeno que hay que celebrar. A diferencia de los animales estabulados, los que son salvajes van de un lado a otro todo el día. Suben y bajan márgenes y crestas, atraviesan bosques y campos y escarban la tierra aquí y allá, por dondequiera que pasan. Toda la energía que tienen la queman. Solo tienden a acumular grasa en otoño, en previsión de la llegada del invierno y la escasez de alimentos. Las cerdas gordas de otoño dan unas longanizas excelentes.

Por el mismo motivo que no acumulan grasa, los animales de caza están fibrados y musculados, y su carne necesita cocciones largas y en jugo para ablandarse. No conseguiremos nunca que sea tierna, porque no lo ha estado ni en vida, pero podemos aspirar a dejarla blanda, sabrosa y fácilmente masticable. Por eso en los recetarios siempre se propone partir de una marinada.

La gran mayoría de los autores a los que he consultado antes de proponeros ideas para elaborar un estofado de caza sugieren añadirle vinagre a esa marinada, para atenuar el hedor de la carne en el caso de que nos hallemos ante un macho adulto. Pero es una opinión que no comparto. Las temporadas de caza se corresponden, en general, con la

época en la que las hembras están en celo. Los machos, que orbitan en la periferia de los rebaños liderados por las hembras, se pasan todo el celo dejando marcas de olor para atraerlas. Si el jabalí o el corzo es joven y aún no está del todo despierto, su carne puede ser excelente. La de los verracos y los corzos grandes en época de apareamiento, en cambio, emite un hedor a macho y a esperma que no hay Dios que lo aguante. Si me llega alguno así, lo descarto automáticamente. No se me ocurre intentar enmascarar o limpiar la carne con vinagre. La experiencia me dice que tampoco acaba de conseguirse nunca del todo, así que parto siempre de la base de que no tenemos que enmascarar ni tapar nada. Queremos olor de sangre y de sotobosque de otoño, que por eso cocinamos caza y no ternera, y eso es lo que trataremos de servir en el plato.

Así que para ablandar la carne hemos dicho que la marinaremos. Para hacerlo, cortaremos toda la que tenemos a dados de aproximadamente cinco centímetros de lado, incluyendo las costillas, y la dejaremos reposar un mínimo de 24 horas sumergida en vino blanco o tinto, o en una combinación de ambos.

A ese vino podéis añadirle hortalizas cortadas a dados gruesos: cebolla, zanahoria, puerro, apio… O hierbas frescas con su rama y todo. Yo lo he hecho así durante muchos años, siguiendo las indicaciones de distintos libros, hasta que me he dado cuenta de que hacerlo me complicaba todos los pasos siguientes y su repercusión en el resultado final era más bien pobre y no valía la pena. Lo que sí me gusta poner en la marinada de vino son naranjas partidas por la mitad, que hacen que el conjunto parezca una sangría. El aroma perdura y la acidez contribuye a ablandar la carne.

Como truco, pensad siempre en la congelación como en un aliado para romper fibras. Si guardáis unos días la carne de caza en el congelador antes de cocinarla, al descongelarla la notaréis más tierna.

El estofado

Marinada: vino tinto, hierbas y hortalizas variadas
Carne de jabalí
Manteca de cerdo
Panceta curada
Panceta ahumada
Cebolla
Zanahoria
Puerro
Vino rancio
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Picada: almendras y avellanas tostadas, pan seco, dientes de ajo y chocolate negro

El estofado que propongo se parece a los estofados de caza de los grandes recetarios de la cocina catalana, desde el de Josep Lladonosa i Giró o Jaume Fàbrega hasta el de las cocineras de Sils, y al mismo tiempo no es igual que ninguno.

No soy, en general, demasiado amante de los estofados, porque no soy muy amante de la carne hervida, y un estofado es, por definición, la cocción de un alimento sumergido en un medio líquido: cosas puestas en agua. De un estofado, lo mejor suelen ser las patatas, que, cocidas en la misma piscina, absorben como esponjas todo el saber que pierde el ingrediente principal, y a mí eso me incomoda. No quiero que el sabor de la carne vaya a ningún sitio que no sea la propia carne, así que, a lo largo de mi vida de *estofadora* de caza, he ido introduciendo modificaciones a todas las recetas que conozco. Estoy muy orgullosa del resultado que comparto a continuación.

Arranco como Julia Child en su famoso *boeuf bourguignon*: salpimiento y doro los dados de carne que he rescatado de la marinada en una sartén con manteca de cerdo a fuego bien fuerte. Antes de hacerlo, eso sí, los escurro y seco bien con un trapo de algodón. Si la carne está hinchada de líquido difícilmente se dorará, y el dorado

es precisamente lo que queremos.

Julia Child espolvorea un poco de harina en la carne mientras la dora, para que nos ligue más adelante la salsa del guisado. Yo eso no lo hago porque lo ligaré al final con una picada.

Esos dados de carne dorados los voy guardando en una olla grande, a partir de ahora la olla principal y, con cada sartén de carne que le tire, le echaré también la manteca. ¡La quiero toda!

En otra olla pongo dos buenas cucharadas de manteca y doro la panceta curada y la panceta ahumada, cortadas a dados de un par de centímetros de grosor que, una vez dorados, rescataré y echaré en la olla principal en la que tengo la carne.

En esta olla secundaria, que ahora mismo tiene un dedo de grasa en el fondo y una capa de restos de panceta adheridos, pondré en marcha el *sofregit*.

Si habéis hecho la marinada con hortalizas, haréis el *sofregit* con ellas. Yo descarté esa manera de proceder hace muchos años, porque esas verduras, después de haber pasado horas y horas sumergidas en líquido, tenían poco sabor y poco aroma, y no hacían más que soltar agua, y así no hay manera de conseguir una buena pasta amarronada.

Sofregit de cebolla, por lo tanto, en abundancia. Un poco de zanahoria cortada a daditos si no pensáis triturarlo y queréis que se noten, y unas rodajas gruesas de puerro. Bien confitado hasta que el conjunto quede dorado. Me gusta tirarle cada media hora un vasito de vino rancio para evitar que el conjunto se pegue y para colaborar en la toma de color.

Llegados a este punto, yo echo este *sofregit* tal como está en la olla principal. Vosotros podéis decidir triturarlo si os gusta una salsa más fina o un acabado menos rústico. Aquí, en el restaurante, los clientes que comen jabalí para desayunar quieren que las cosas «se noten».

¡Paralelamente a esas dos ollas tendremos una tercera! La olla en la que haremos un caldo con los huesos del animal. Antes de ponerlos a hervir en agua, los tostaréis en

el horno para que el conjunto coja un color marrón interesante y para que el sabor sea más potente. Que hierva todo el tiempo que tardéis en llevar a cabo los pasos anteriores; con eso bastará. Como poco estaréis hora y media.

Ese caldo de jabalí, sumado al líquido de la marinada, será el que utilizaremos en lugar de agua para hacer el estofado en la olla principal.

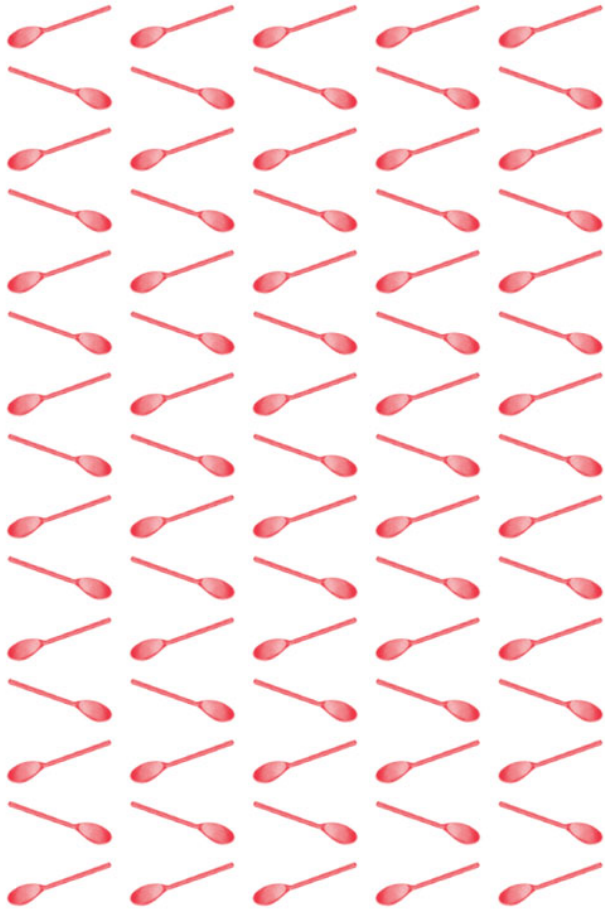
Haremos que la olla principal arranque a hervir e iremos removiendo. Veréis que empieza a producir espuma, que expulsa todas las impurezas que pueda haber en el guiso. Con una espumadera la iréis retirando. También exudará sangre coagulada. La retiraremos.

En cuanto la olla parezca estar bien limpia, volcaremos el contenido en una bandeja honda para ir al horno y allí lo tendremos a 170 grados de temperatura unas buenas dos horas, dándole vueltas de vez en cuando si vemos que la capa superior se tuesta.

¡Media hora antes de dar por acabado nuestro estofado añadiremos la picada!

Almendras y avellanas tostadas, un trozo de rebanada de pan de payés, tres o cuatro dientes de ajo fritos y una onza de chocolate muy negro. La trituraremos con un cucharón de jugo mismo del estofado y la añadiremos, removiendo bien para que quede repartida.

Fijaos en que, al contrario de lo que hacen la gran mayoría de los recetarios, nosotros no hemos retirado grasa de la olla en ningún momento. La carne de caza, si algo tiene, es que es muy seca y le falta suavidad y suculencia. Manteca a mansalva y que no nos dé miedo vernos a medio camino entre el confitado y el puchero. La manteca es sabor y, al fin y al cabo, estofado de jabalí no comemos todos los días.



El mantel, la sobremesa, la siesta

Al terminar de comer mi abuela aún no ha parado quieta ni dos minutos mal contados. Se acabará sentando, con un suspiro, cuando la cocina esté recogida y nos hayamos ido con la música a otra parte. Nos hemos dejado caer en los sofás, delante de la chimenea, abotargados y atontados, echando esa cabezadita de diez minutos pasados los cuales el abuelo dejará de hacernos cosquillas en la espalda a las nietas, se levantará y se irá al obrador. Papá volverá al taller, mamá a la fábrica, y la tía nos cargará a mi hermana y a mí en el coche, nos dejará deprisa y corriendo en el colegio y se marchará hacia el despacho quemando rueda. Tenemos entre seis y ocho años.

Entre la una y las tres del mediodía de estas comidas familiares de día laborable que se hacen de vez en cuando en casa de la abuela, la mesa está puesta en la cocina, muy cerca de los fogones donde las cazuelas y las ollas van haciendo, y del fregadero de mármol donde se escurren y se mantienen frescas las escarolas y las verduras. Hay de todo y en abundancia por todos lados, a punto para rellenar las fuentes y bandejas que esperan en el centro de la estancia, dispuestas sobre el mantel verde con líneas marrones que viste la mesa de tal manera que hace que parezca el césped de un campo de fútbol donde se juega el partido del siglo, y que ni se ve, de lo lleno que está de cosas. Platos, cubiertos, servilletas a juego con el mantel, la tabla del pan con el pan redondo y el cuchillo de sierra, fuentes de ensalada, vinagreras, jarras, vasos de cristal pequeños y grandes, porrón, salvamanteles, platitos con aceitunas, platos vacíos aquí y allá para las cáscaras y los huesos, las navajas del

abuelo y de papá, y manos y brazos por todas partes. Algarabía, conversaciones, codazos, algún vaso al suelo, el lamento del que le ha tocado sentarse en el taburete, que siempre faltan sillas, todos juntos y cada uno a su aire. El ambiente es también de partidazo.

En casa de la abuela no se han utilizado nunca boles y siempre se los ha mirado de reojo con cierta suspicacia. Allí, lo que hay en los armarios se divide en dos grandes categorías: fuentes o fruteros. Los fruteros, como el nombre indica, son para poner fruta. Las fuentes, para el resto de las cosas. La ensalada se sirve en una amplia, larga, plana y de ala baja, para que se vea bien lo que hay, para que sea fácil acercar la mano para mojar pan y para que se llegue desde todos los ángulos. No se puede no mojar pan en la ensalada, como no se puede ponerle nada que no sea tomates, cebolleta, escarola, lechuga, aceitunas y apio, sobre todo apio. La zanahoria ya es un toque moderno y, si se le pone, tiene que ser, en cualquier caso, cortada a rodajas; rallarla o cortarla con forma de bastón no se entiende ni tiene ningún sentido en un mundo en el que las cosas se pinchan con el tenedor. Los pepinos, los vinagres estrafalarios y el café aparecerán más adelante y serán cosa de mi tía, porque, en casa de mi abuela, para pasar la modorra no se hace café, se hace la siesta.

Tampoco se ven nunca copas en la mesa. No tendría ningún sentido habiendo porrón y vasos. Sí hay, guardado en la vitrina del salón, un juego de cristalería fina como los de La Rochère, copas de esas bajitas de culo grueso y torneado, y vasos de formas geométricas. Solo se sacan cuando se bebe vino dulce, y eso ocurre en domingos o festivos.

Durante toda la comida, la abuela va de arriba abajo poniendo cazuelas llenas en medio de la mesa y retirando las que están vacías, controlando el fuego de la olla, haciendo hueco para el segundo plato una vez terminado el primero, acercándole los palillos al abuelo, cambiando de sitio el salvamanteles, sacando más pan del cajón, riñendo al que pilla limpiándose la boca con el mantel en lugar de

con la servilleta, y al abuelo le da igual si mi abuela Juanita resopla; se ríe, nos guiña el ojo, se limpia las manos en los pantalones mientras ella finge no verlo, y nos hace reír a las nietas.

Nada de eso pasa si la comida es en domingo o festivo. La prisa no llega a la mesa, nadie va con el tiempo justo y siempre se come tarde, de vuelta de pasar la mañana juntos en un pasacalle de gigantes o en una feria, o de ir a buscar piñas, setas o castañas al Montseny.

En ese caso, la mesa que se pone no es la de la cocina, sino la del comedor. El mantel no es el verde y marrón deshilachado y lleno de manchas limpias (esas manchas perpetuas que han pasado por la lavadora más de diez o veinte veces), sino el naranja con bordados lilas de flores o el blanco. La vajilla también cambia y el bullicio desaparece. Hay conversaciones y tertulia, pero el espacio y el tiempo en el que transcurren son más amplios y, por lo tanto, lo hacen a menos presión. En esas ocasiones, Juanita se luce con las caracoladas, el fricandó, la ternera con setas y el arroz a la cazuela.

Las siestas posteriores también son en ese caso más relajadas. Los diez minutos ya no son diez minutos, se da cabezadas a conciencia, y todo el mundo se despierta a la vez, sincronizada y gradualmente, muy poco a poco. La tarde entera se pasa en la penumbra del fuego del hogar, tostando piñas y piñones, limpiando setas o asando castañas, y picoteando ahora una rebanada de pan tostado, ahora una tajada de panceta, ahora un platito de caldo con cuatro fideos. Hasta que oscurece del todo y alguien se acuerda de que al día siguiente es lunes.

Tras la muerte del abuelo se decide no esperar a las ocasiones especiales e instaurar la comida familiar en casa de la abuela como cita ineludible de los jueves. Durante el tiempo en el que ella conserva la salud y el ánimo, esa comida se convierte en lo que mantiene unida a la familia, que, de muchas maneras diferentes, por diversos frentes y por cosas de la vida, se desmiembra y se desintegra inexorablemente hasta la muerte de la abuela, veinte años

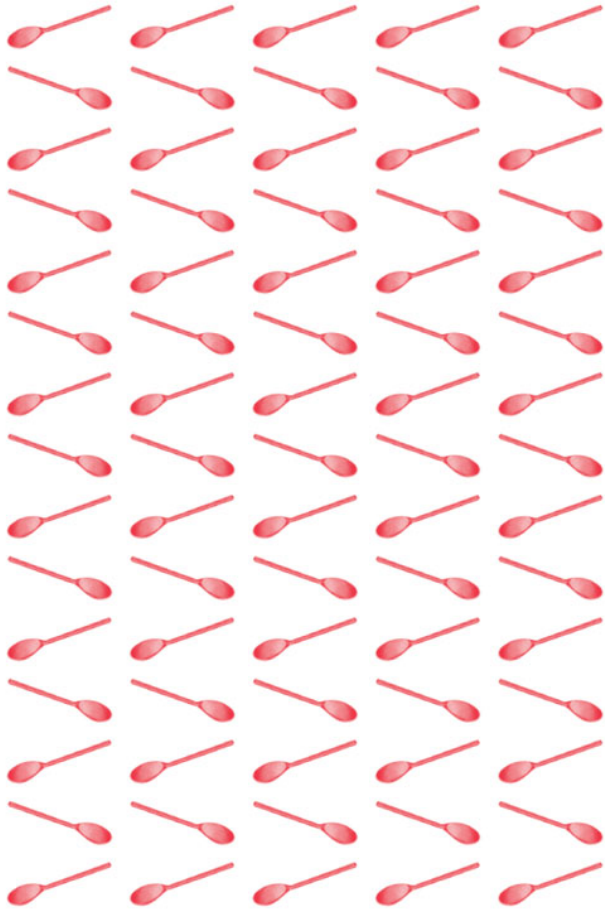
después. Con ella se acaban los jueves, los encuentros, la cocina, las cazuelas de barro y las servilletas de tela. Cuando ella falta, se tira el utensilio con manivela de rallar el queso para los macarrones y se compran queso rallado y legumbres cocidas de bote, boles de Ikea y copas de vino. En las ensaladas aparecen el pollo, los picatostes y el maíz; se ponen hules o tapetes individuales en la mesa; se bebe agua a morro, directamente de la botella, y se come mirando la televisión, con el rollo de papel de cocina como testigo.

Sé que esos jueves de hace treinta años son mi fondo gastronómico, mis cimientos, no tanto por el contenido concreto de las ollas y las cazuelas que se cocinaban y se servían, ni tampoco por la manera particular de la abuela de ejecutarlas —a la pregunta de «¿esto cómo lo has hecho?», ella respondía siempre: «¿Yo? Pues como siempre. No lo sé»—; no por las recetas. A mí ella no me había enseñado ninguna.

Esos jueves eran y son importantes, sobre todo, por la órbita de acontecimientos y dinámicas que se desencadenaban en aquella cocina alrededor de la mesa, y que se extinguieron también al desaparecer el acto de cocinar y de sentarnos juntos. Los olores habituales, los sabores, los tonos de voz, el tacto particular de aquella tela gastada sobre aquella mesa, el olor de migas y harina que salía del cajón del pan al abrirlo, el sabor del arroz con gambas, la manía concreta que tenía el cuchillo de sierra de agarrarse a las lazadas más amplias del bordado del mantel y estropearlo, el dibujo de flores rojas de los platos blancos, el saborcillo a perejil que tenía el chocolate siempre en aquella nevera…

Todo eso, como teselas de colores dentro de un caleidoscopio, aunque parezca que forma cada día un caos completamente diferente al del día anterior, dibuja una especie de huella digital única, un cuerpo singular e irrepetible dentro del universo entero: mi sensación de familia, de casa y de cocina.

Todos tenemos la nuestra.



Epílogo
Carta de amor de Josep Roca

Querida Maria Nicolau:

Ya me he zampado tu manuscrito asilvestrado. Si alguien lee con afán devorador este documento, no puede hacer otra cosa que quererte por siempre. Te quiero, Maria Nicolau.

Me has hecho reír mucho, me he emocionado, me has enriquecido con trucos astutos y haciéndome observar las emociones en la cocina desde el otro lado.

Gracias por escribir este libro en nombre de la historia de la cocina catalana contemporánea. Gracias por compartir tu saber y el sabor de decir las cosas de forma jugosa, ácida, salada y picante. Gracias por dedicarle tu ingenio, tu mirada nostálgica, tu vida íntima y el rigor científico que hace que el conjunto emprenda un vuelo centelleante.

Recitas las recetas luminosas y populares de memoria, como si fuesen una copla de Concha Piquer. Aportas soluciones a los problemas con los que todos los que se ensucien en la cocina se encontrarán. Lo haces con un rigor científico dirigido a adultos que no tienen por qué saber que tú sabes más que ellos, con la prudencia de los sabios.

Me ha gustado recordar mis veranos en Sant Esteve de Llémena y revivir en la memoria esa precisión del lenguaje de antes que no deberíamos perder, leñe. Bromear en la cocina parece que ya no se lleva, y tú lo haces de maravilla, con rigor y gusto para arrancar carcajadas, entre guisos y guiños, conectando con los que te leemos.

Eres una bestia de la comunicación. Como individuos

sentimos fascinación por los relatos y el tuyo es atractivo, emotivo, visionario. Cocinar como Maria es cocinar con colores vivos, aprovechando hasta la última gota, con una chispa lúcida, brutal y risueña.

He disfrutado leyendo este elogio de la cocina de provincias en el que no falta nada. He sentido el libro como el «abrazo que desde dentro te da la escudella», como tú dices, Maria, y que yo vivo con la sopa de pan, menta y huevo batido de mi madre.

Es bonito entrever, entre velos de zarzuela y fricandó al horno, cómo has encontrado la serenidad dentro de un caos generacional. La decisión de SER por delante del TENER. Formas parte de una generación inteligente, preparada, diplomada, más que ninguna otra, pero a la vez ahogada en la olla al vapor de una vida económicamente sufrida, acelerada por el ritmo encapotado y sin la posibilidad de una salida fácil. Una generación que exprime la vida y destila el ahogo con válvulas de escape, como lo son para ti la lectura, la cocina y la comunicación. Esta generación quemada, chamuscada, que tan bien explica Anne Helen Petersen en *No puedo +*.

Has escrito un libro histórico, suculento y bestial. Los lectores cocinarán a cuatro manos contigo estas recetas narradas con ingenio, palabras bonitas y secretos resueltos. Compartirán las experiencias dichas al oído de una cocinera que será para siempre su amiga. Aprenderán la cocina de la rutina, donde la repetición nos lleva a la belleza del encantamiento, la destreza y el conocimiento.

En el libro ablandas las emociones en carne viva, asas a fuego fuerte el trabajo dentro de una cocina, compartes lo que te remueve de la cocina actual con un elogio al instinto. Y todo lo aliñas con la picada costumbrista que nos acerca a la cocina de tu abuela Juanita, a la de mi abuela Angeleta y a la de Maria Fontané, la hermana mayor de nuestra madre, Montserrat, que siempre alabó su ángel en la cocina. Este es un libro imprescindible para que luzca el animal que todos tenemos dentro a fuego fuerte, y los pensamientos a pleno hervor.

Esto es lo que, ahora mismo, con la lectura recién salida del horno de mi cabeza, ha llegado a una mesa puesta donde las copas rococó de Cristal D'Arques exhalan olor a vino rancio.

Un saludo y felicidades por esta joya literaria que va de cocinar y de convivir, y que se eleva entre las costumbres, el paisaje rural y la ciencia divertida.

PITU,
enero de 2022

Agradecimientos

Gracias a Lídia, a Joan y a todo el equipo de El Ferrer de Tall, que creyeron que el milagro que hacemos cada día en el restaurante era posible antes de que sucediera.
Gracias a Albert Molins, Miquel Bonet, Òscar Soneira y David Valdivia. Solo quienes hablan de gastronomía con la boca llena y medio borrachos son personas de fiar. De ellos me fío, y los quiero.

A Carles, porque me trae pollo rebozado en ofrenda las noches en las que yo ya no puedo más. Quien bien te quiere te traerá pollo rebozado.

Y a Carmela y a Roma, porque son la alegría de la vida.

Bibliografía

Por orden de aparición:

Segnit, Niki, *La enciclopedia de los sabores: combinaciones, recetas e ideas para el cocinero creativo*, Barcelona, Debate, 2011.

Dawkins, Richard, *El relojero ciego*, Barcelona, Tusquets, 2015.

Domènech i Puigcercós, Ignasi, *La teca: la veritable cuina casolana de Catalunya*, Valls, Cossetània Edicions, 2020.

Rodoreda, Mercè, *Aloma*, Madrid, Alianza, 1982.

Sieburth, Stephanie, *Coplas para sobrevivir. Conchita Piquer, los vencidos y la represión franquista*, Madrid, Cátedra, 2016.

Avisos i instruccions per lo principiant cuiner, Barcelona, Editorial Barcino, 2021.

Bramon, Dolors, «Sobre el romesco, un terme romandalusí arribat al català», en *Vox Romanica,* diciembre de 2012, núm. 1, pp. 160-162.

Pla, Josep, *Lo que hemos comido*, Barcelona, Austral, 2013.

Solé i Torné, David, *El romesco. Història, tècniques i receptes*, Valls, Cossetània Edicions, Valls, 2003.

Eiximenis, Francesc, *Com usar bé de beure e menjar*, Sant Pol de Mar, Clàssics Curial, 1977.

Shoda, Shinya, Alexandre Lucquin, Oksana Yanshina, Yaroslav Kuzmin, Igor Shevkomud, Vitaly Medvedev, Evgeniya Derevianko, Zoya Lapshina, Oliver E. Craig y Peter Jordan, «Late Glacial hunter-gatherer pottery in the Russian Far East: Indications of diversity in origins and use», en *Quaternary Science Reviews*, vol. 229, febrero de 2020.

Bécquer, Gustavo Adolfo, *Rimas y leyendas*, Barcelona, Austral, 2010.

Camarena, Ricard, *Caldos*, Barcelona, Montagud Editores, Barcelona, 2015.

Salsetes, Pep, *La cuina de les quatre estacions*, Sant Cugat del Vallès, Rourich-Malhivern, 2005, p. 46.

Andrews, Julia C., *Breakfast, Dinner and Tea, Viewed Classically, Poetically, and Practically*, Nueva York, D. Appleton and Company, 1860.

O'Connell, Helen. «Bleak Food: William Wilde, Famine, and Gastronomy», en *Te Canadian Journal of Irish Studies*, vol. 41, 2018, pp. 156-177.
Woodham-Smith, Cecil, *Te Great Hunger: Ireland 18451849*, Londres, Penguin Books, 1991.
Wakefield, Edward, *An Account of Ireland, Statistical and Political*, vol. 1, Londres, Longman, Hurst, Rees, Orme, and Brown, 1812.
Colectivo La cuina de Sils, *Las cocineras de Sils*, Barcelona, La Magrana, 2003.
Fàbrega, Jaume, *La cuina catalana*, 9 vols., Barcelona, Edicions l'Isard, 2001.
Lladonosa i Giró, Josep, *El gran llibre de la cuina catalana*, Barcelona, Salsa Books, 2005.
Child, Julia, Louisette Bertholle y Simone Beck, *El arte de la cocina francesa*, 2 vols., Debate, Barcelona, 2013-2014.

© Marc Medina

MARIA NICOLAU es cocinera de oficio y vocación. Durante más de veinticinco años ha trabajado en numerosos restaurantes en Cataluña, España y Francia. Actualmente vive en Vilanova de Sau, Osona, donde conduce el restaurante de cocina catalana El Ferrer de Tall. Colabora en radio y en diferentes programas de televisión. Sobre todo, Maria es una entusiasta: le apasiona lo que hace y no distingue entre lo que es y a lo que se dedica.

Notas

1. Suzana Herculano-Houzel, «¿Qué tiene de especial el cerebro humano?», charla TED disponible en <https://www.ted.com/talks/suzana_herculano_houzel_what_is_so_special_about_the_human_brain?language=es>.

1. «No me había dado cuenta de lo profunda que era mi dependencia de los libros de cocina hasta que me fijé en que mi ejemplar de *Cocina provincial francesa*, de Elizabeth David, tenía marcas de uñas subrayando las recetas. Era una prueba palpable de mi falta de audacia, de la insistencia en aferrarme a un conjunto de instrucciones, como a un pasamanos en la oscuridad, cuando lo cierto era que, después de cocinar durante veinte años, tendría que estar lo bastante versada en los principios básicos como para dejarme llevar y confiar en mis instintos. ¿De verdad había aprendido a cocinar? ¿O solo era razonablemente adepta a seguir instrucciones?»

2. Copla de Manuel Quiroga y Rafael de León de 1941, popularizada por Concha Piquer.

3. Coro de obreras en *Los claveles*, zarzuela estrenada en el Teatro Fontalba de Madrid en 1929 con música de José Serrano y libreto de Luis Fernández de Sevilla y Anselmo C. Carreño.

1. El texto empieza exactamente así: «En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lantejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda».

1. «En una cazuela, sobre el habitual fondo de aceite, poned una cantidad de cebolla cortada, tomate, mucho tomate, pimiento, pimienta buena, sal, laurel, tomillo, hinojo y orégano. Todos estos ingredientes tienen que cocerse mucho, quiero decir un rato largo, hasta fundirse en una confitura y pasarse después por el colador que las cocinas llaman chino y servirse sin más.»

1. Claude Lévi-Strauss sostiene que esa división de la cocina entre el enfoque masculino, exococina, y el femenino, endococina, ya se manifiesta en el Neolítico. En palabras de Jaume Fàbrega en la revista *Temps*, núm. 1.772, del 28 de mayo de 2018, en el artículo «La cuina antiga, de la història a la moda» (La cocina antigua, de la historia a la moda): «Los hombres —siguiendo a Lévi-Strauss— practicaban la cocina "exterior", la de la cocción a la brasa. Una cocina poco sana, dispendiosa, poco ecológica. La cocina de los asados al fuego directo o a la brasa que ha llegado hasta hoy: en todas las culturas, desde la catalana (costillada, caracolada...) a la estadounidense (barbacoa), pasando por la marroquí (*meshwi* de cordero), era la cocina practicada por los hombres, la cocina del sacrificio ritual a Dios o a los dioses, aún presente en la Biblia y recogida por el islam (fiesta de Aid al-Kebir o del sacrificio del cordero, después del ramadán). Es el cordero ritual de Pascua de los griegos y los ortodoxos.
»En cambio, la cocina de las mujeres era la cocina —aún vigente hoy— de las ollas y las cazuelas, del recipiente, de la concavidad. Por eso se insinúa que fue también la mujer la descubridora de la cerámica —necesaria para cocinar—. Esta cocina, la de la olla universal, de los guisos y estofados, era, indudablemente más sana, antiséptica, ahorrativa y ecológica que la del hombre y, naturalmente, al mismo tiempo sabrosa y perfumada. Lévi-Strauss, oponiendo esos dos sistemas culinarios, llega a afirmar que "el alimento hervido es vida; el asado, muerte".»

2. Según la revista *Cuina* del número de noviembre de 2016, la escudella es el plato favorito de los catalanes.

3. Fragmento de *L'escudellòmetro*, monólogo teatral de Santiago Rusiñol en el que fantasea con la idea de un mecanismo de cañerías que distribuya escudella por todas las casas a modo de sistema revolucionario para poner fin a las desigualdades entre clases sociales. En este contexto, el dinero no sería necesario, no habría motivo para ir a la guerra, el pueblo trabajaría por el puro placer de hacerlo y tendría tiempo para las artes y las ciencias.

1. No, no es ningún sacrilegio cocer los garbanzos previamente. Yo escudellas si no he hecho doscientas no he hecho ninguna, y tanto a mí como a todas vuestras abuelas había días que los garbanzos se nos quedaban duros como perdigones. No hay derecho a que esa legumbre maligna nos estropee la olla. El garbanzo necesita entrar en la olla a hacerse cuando el agua ya hierve, y ese hervor tiene que ser suave para evitar que los garbanzos choquen y se tambaleen y se despellejen, pero también constante, porque si se detiene un solo segundo los garbanzos ya no se ablandan nunca más. Para evitar ese quebradero de cabeza, esos pequeños cicerones, que de ellos toma el nombre el insigne político y filósofo romano, los haremos en la olla a presión, cubiertos por cuatro dedos de agua, tres cuartos de hora. Y nos quedarán siempre bien. Si así no quedasen blandos, nos servirían para hacer humus, pero no pondrían en peligro la escudella.

2. Sobre el acto sacrílego o no de cocer las legumbres aparte para echarlas después en la olla, véase la nota al pie de dos escudellas más arriba, «Escudella de legumbres», página 165.

1. Es curiosísimo porque la pastelería La Vienesa, que abrió el señor Joaquim en 1954 cuando en vez de señor era un jovencito, tenía que llamarse La Lionesa, igual que la pastelería de Vic donde él había aprendido el oficio. Los dueños del establecimiento de Vic, al ver que su aprendiz abría un local con el mismo nombre en La Garriga, le pararon los pies y lo llamaron al orden. Rectificar el rótulo de la entrada le costó más dinero que la maquinaria del obrador. Así lo explicaba él, sonriente e incrédulo. Si La Lionesa era un buen nombre, a ver por qué no lo podía usar él también y así no tenía por qué estrujarse el cerebro. El señor Joaquim murió en el año 2020 y lo querremos siempre y lo recordaremos cada vez que hagamos lionesas.

2. Andrzej Żuławski, *Mis noches son más bellas que tus días*, 1989 (en su versión original, *Mes nuits sont plus belles que vos jours*).

1. «Todos nos hemos preguntado por qué nuestros criados irlandeses insisten en llevar patatas a medio cocer a la mesa, pese a nuestras repetidas órdenes en sentido contrario. El doctor James Johnson, en su viaje por Irlanda, descubrió que era una costumbre casi universal entre los pobres del país hervir solo a medias las patatas, dejando el centro tan duro que se lo llama el hueso de la patata.»

1. Según los informes anuales del consumo alimentario en España, elaborados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

1. La frase está sacada de un tema musical llamado «Pepas» compuesto por el puertorriqueño Farruko. Del resto de la letra haremos caso omiso. En Puerto Rico la palabra «pepa» se utiliza como sinónimo tanto de semilla como de fuerza, y también hace referencia a una droga alucinógena.

1. La palabra *chiringuito* nació en Sitges. Surgió hacia 1913 en un bar que había —y que sigue habiendo— al ladito de la playa, bajo la iglesia. Sitges era entonces el pueblo predilecto de los indianos, el rincón idílico a la orilla del mar y bien conectado por tren con Barcelona al que iban a hacerse el chalé. Allí, la comunidad modernista y bohemia del momento solía pedir un chiringo, que en las Antillas quería decir un cafelito: el chiringo era el chorrito de café que salía cuando se exprimía el calcetín con el que se preparaba. El propietario del bar de debajo de la iglesia de Sitges bautizó su bar con ese nombre, y la costumbre de llamar «chiringuitos» a los locales situados a la orilla de la playa se extendió por toda la costa peninsular.

Cocina o barbarie
Maria Nicolau

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Cuina o barbàrie*

© de la edición original, Ara Llibres, 2021

© Maria Nicolau, 2022
© de la traducción del catalán, Gemma Moraleda Díaz y Ana Camallonga Claveria, 2022

Prólogo: Dabiz Muñoz
Epílogo: Josep Roca i Fontané

© del diseño de la cubierta, Planeta Diseño & Cubierta
© de la imagen de la cubierta, Helena Hauss

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2022
Ediciones Península
Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
edicionespeninsula@planeta.es
www.edicionespeninsula.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2022

ISBN: 978-84-1100-119-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!